



BIN ICH KÖRPERLICH NIKOTINSÜCHTIG? FAGERSTRÖM - TEST

Machen Sie den Test: Wie stark ist Ihre körperliche Abhängigkeit?

Es ist sehr einfach, sich ein Bild über den Grad der körperlichen Abhängigkeit zu machen.

Mit Hilfe dieses von Fagerström entwickelten Tests kann jeder selbst ermitteln, ob er von Medikamenten zur Raucherentwöhnung profitieren wird. Einfach die Fragen beantworten und die jeweiligen Punkte addieren.

1. WANN NACH DEM AUFWACHEN RAUCHEN SIE IHRE ERSTE ZIGARETTE?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Innerhalb von 5 min -> 3 Punkte | <input type="checkbox"/> 6 bis 30 min -> 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 31 bis 60 min -> 1 Punkt | <input type="checkbox"/> nach 60 min -> 0 Punkte |

2. FINDEN SIE ES SCHWIERIG AN ORTEN, WO DAS RAUCHEN VERBOTEN IST, (Z. B. KINO, BÜCHEREI USW.) DAS RAUCHEN ZU UNTERLASSEN?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ja -> 1 Punkt | <input type="checkbox"/> Nein -> 0 Punkte |
|--|---|

3. AUF WELCHE ZIGARETTE WÜRDEN SIE NICHT VERZICHTEN WOLLEN?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Die erste am Morgen -> 1 Punkt | <input type="checkbox"/> Andere -> 0 Punkte |
|---|---|

4. WIE VIELE ZIGARETTEN RAUCHEN SIE IM ALLGEMEINEN PRO TAG?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Bis 10 -> 0 Punkte | <input type="checkbox"/> 11 bis 20 -> 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> 21 bis 30 -> 2 Punkte | <input type="checkbox"/> 31 und mehr -> 3 Punkte |

5. RAUCHEN SIE AM MORGEN IM ALLGEMEINEN MEHR ALS AM REST DES TAGES?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ja -> 1 Punkt | <input type="checkbox"/> Nein -> 0 Punkte |
|--|---|

6. KOMMT ES VOR, DASS SIE RAUCHEN, WENN SIE KRANK SIND UND TAGSÜBER IM BETT BLEIBEN MÜSSEN?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ja -> 1 Punkt | <input type="checkbox"/> Nein -> 0 Punkte |
|--|---|



BIN ICH KÖRPERLICH NIKOTINSÜCHTIG? FAGERSTRÖM - TEST

ERGEBNIS

0 BIS 4 PUNKTE

Ihre körperliche Abhängigkeit ist kaum vorhanden oder nur leicht ausgeprägt. Sie werden möglicherweise ohne spezielle Unterstützung erfolgreich das Rauchen beenden können. Allerdings ist auch dieser Weg nicht leicht, denn das Ablegen jahrelang eingeübter Rituale ist mühsam. Gehen Sie planvoll vor! Selbsthilfemanuale oder Kurse können hier hilfreich sein.

5 BIS 6 PUNKTE

Bei Ihnen liegt eine mittelgradig ausgeprägte körperliche Abhängigkeit vor. Es ist sinnvoll, mit professioneller Unterstützung in die Rauchfreiheit zu starten. Sie sollten verstärkt auf körperliche Entzugssymptome achten und gegebenenfalls auf therapeutisches Nikotin oder Tabletten zurückgreifen – dann fällt die Umstellung leichter. Wir beraten Sie gerne!

7 BIS 10 PUNKTE

Die körperliche Abhängigkeit ist stark ausgeprägt. Das Gute daran: Durch geeignete Medikamente lassen sich Entzugssymptome sehr gut behandeln, die Raucherentwöhnung fällt dann oft überraschend leicht! Die Kombination aus einer strukturierten Raucherentwöhnung und dem Angebot medikamentöser Unterstützung hat die höchste Erfolgsquote! Wir bieten an, Sie über die verschiedenen Möglichkeiten der Behandlung zu informieren.