



Fagerström-Test zur Beurteilung der Tabakabhängigkeit

1. Wann rauchen Sie Ihre erste Zigarette nach dem Aufstehen?

Innerhalb von 5 Minuten	3 Punkte
Innerhalb von 6 bis 30 Minuten	2 Punkte
Innerhalb von 31 bis 60 Minuten	1 Punkt
Es dauert länger als 60 Minuten	0 Punkte

2. Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z. B. in der Kirche, im Kino, in der Bibliothek) auf das Rauchen zu verzichten?

Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

Die erste nach dem Aufstehen	1 Punkt
Eine andere	0 Punkte

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?

Mehr als 30	3 Punkte
21 bis 30	2 Punkte
11 bis 20	1 Punkt
Weniger als 11	0 Punkte

5. Rauchen Sie in der ersten Stunde nach dem Erwachen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte

6. Kommt es vor, dass Sie Rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte

Ergebnis:

0 bis 2 Punkte:	leichte Abhängigkeit
3 bis 7 Punkte:	mittelschwere Abhängigkeit
8 bis 10 Punkte:	schwere Abhängigkeit