

## Wie stark sind Sie nikotinabhängig?

*Das Bewusstsein um Ihre Nikotinabhängigkeit ist der erste Schritt, sich von dieser zu befreien. Dazu hilft Ihnen die Beantwortung der Fragen des Rauchertests von Dr. K.O. Fagerström:*

**1**

**Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?**

- Über 25 (2)  
 16-25 (1)  
 Bis 15 (0)

**2**

**Wie hoch ist der Nikotingehalt Ihrer Zigaretten?**

- Über 0,9 mg (2)  
 0,5 – 0,9 mg (1)  
 Bis 0,4 mg (0)

**3**

**Inhalieren Sie?**

- Immer (2)  
 Gelegentlich (1)  
 Nie (0)

**4**

**Wann rauchen Sie Ihre erste Zigarette nach dem Aufstehen?**

- Innerhalb von 30 Minuten (1)  
 Später (0)

**5**

**Fällt es Ihnen schwer, ein Rauchverbot einzuhalten?**

- Ja (1)  
 Nein (0)

**6**

**Auf welche Zigarette möchten sie am wenigsten verzichten?**

- Die erste nach dem Aufstehen (1)  
 Eine andere (0)

**7**

**Rauchen Sie gelegentlich auch, wenn Sie wegen Grippe oder Erkältung im Bett liegen?**

- Ja (1)  
 Nein (0)

Nachdem Sie jetzt alle Fragen beantwortet haben, zählen Sie die Punkte zusammen.

Total

Bitte kreuzen Sie Ihr Punkttotal auf der Skala an. Nun sehen sie, wie stark Sie vom Nikotin abhängig sind.

Abhängigkeit

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
gering										stark