

## Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit

### Wie abhängig sind Sie vom Glimmstängel?

Um besser und standardisiert beurteilen zu können, wie sehr ein Mensch vom Nikotinkonsum abhängig ist, wird von behandelnden Ärzten zunehmend der Fagerström-Test verwendet.

Beantworten Sie die Fragen, summieren Sie die Punkte und zeigen Sie das Ergebnis Ihrem Arzt:

Frage	Zeitzone	Bewertung
Wann rauchen Sie die erste Zigarette nach dem Aufstehen?	innerhalb von 5 Min.	3
	6 bis 30 Min.	2
	31 bis 60 Min.	1
	nach 60 Min.	0
Haben Sie grosse Mühe damit, wenn Sie an einem Ort nicht rauchen dürfen (z.B. Kino, Theater etc.)	ja	1
Auf welche Zigarette möchten Sie auf keinen Fall verzichten?	die Erste am Morgen	1
	andere	0
Wieviele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?	bis 10	0
	11 bis 20	1
	21 bis 30	2
	31 und mehr	3
Rauchen Sie in der Regel morgens mehr als in der übrigen Zeit des Tages?	ja	1
	nein	0
Kommt es vor, dass Sie auch in einer Krankheitsphase rauchen, auch wenn Sie im Bett bleiben müssen?	ja	1
	nein	0
<b>TOTAL</b>		

0 bis 2 Punkte stellt keine bzw. eine nur sehr geringe Nikotinabhängigkeit dar; 3 bis 4 Punkte: geringe Nikotinabhängigkeit; 5 bis 10 Punkte: mittlere bis hohe Nikotinabhängigkeit.