

Wie nikotinabhängig sind Sie?

Bereits nach sechs Antworten wissen Sie, wie stark Sie körperlich von Zigaretten und Nikotin abhängig sind. Einfach Zutreffendes ankreuzen und abschließend die erreichten Punkte zusammenzählen. Die Auswertung finden Sie auf der Rückseite.

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

Innerhalb von 5 Min.
3 Punkte

6–30 Minuten
2 Punkte

31–60 Minuten
1 Punkt

Nach 60 Minuten
0 Punkte

2. Fällt es Ihnen schwer, an Orten, an denen das Rauchen verboten ist, nicht zu rauchen?

Ja
1 Punkt

Nein
0 Punkte

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

Die erste am Morgen
1 Punkt

Andere
0 Punkte

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie etwa pro Tag?

1 bis 10
0 Punkte

11 bis 20
1 Punkt

21 bis 30
2 Punkte

31 und mehr
3 Punkte

5. Rauchen Sie am Morgen 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 müssten?

Ja
1 Punkt

Nein
0 Punkte

Auswertung

Ihre erreichte Gesamtpunktzahl lässt einen wissenschaftlich fundierten Rückschluss auf Ihre Nikotinabhängigkeit zu:

- 0 bis 2 Punkte** Sie gelten als gering abhängig von Nikotin.
- 3 bis 5 Punkte** Sie gelten als mittel bis deutlich abhängig.
- 6 bis 7 Punkte** Sie gelten als stark abhängig.
- 8 bis 10 Punkte** Sie gelten als sehr stark abhängig.

Wie auch immer der Test ausfällt, es lohnt sich mit dem Aufhören anzufangen. Sie haben sich mit dem Thema „Rauchen aufhören“ auseinandergesetzt. Damit haben Sie bereits den ersten Schritt auf dem Weg zum Nichtraucher getan. Herzlichen Glückwunsch!

www.rauchfrei-durchstarten.de

* Modifiziert nach: Fagerström KO, Schneider NG. Measuring nicotine dependence: A review of the Fagerström Tolerance Questionnaire. J Behav Med. 1989; 12:159-181