



Bundesinstitut
für Öffentliche
Gesundheit

Testen Sie Ihre Tabakabhängigkeit!

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- Innerhalb von 5 Minuten ☐ 3 Punkte
6 bis 30 Minuten ☐ 2 Punkte
31 bis 60 Minuten ☐ 1 Punkt
Nach 60 Minuten ☐ 0 Punkte

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. Bücherei, Kino usw.), das Rauchen zu unterlassen?

- Ja ☐ 1 Punkte
Nein ☐ 0 Punkte

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- Die erste am Morgen ☐ 1 Punkte
Andere ☐ 0 Punkte

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- Bis 10 ☐ 0 Punkte
11 bis 20 ☐ 1 Punkte
21 bis 30 ☐ 2 Punkte
31 und mehr ☐ 3 Punkte

Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als am Rest des Tages?

- Ja ☐ 1 Punkte
Nein ☐ 0 Punkte

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

- Ja ☐ 1 Punkte
Nein ☐ 0 Punkte

Auswertung

Gesamtpunktzahl:	Tabakabhängigkeit:
0 bis 2 Punkt	gering
3 bis 5 Punkte	mittel
6 bis 7 Punkte	stark
8 bis 10 Punkte	sehr stark

Quelle: Fagerström-Test

Vielen Menschen gelingt es, das Rauchen aufzugeben.
Auch Sie können es schaffen! Informieren sie sich im Internet:

www.rauchfrei-info.de



Bundesinstitut
für Öffentliche
Gesundheit

Beratungstelefon zur Rauchentwöhnung 0800 - 8 31 31 31

(kostenfreie Servicenummer)

Mo. bis Do. von 10 bis 22 Uhr
Fr. bis So. von 10 bis 18 Uhr

Unser Angebot

- wir beantworten Ihre Fragen rund um das Rauchen und Nichtrauchen
- wir beraten Sie individuell bei der Planung und Umsetzung Ihres Rauchstopps
- wir begleiten Sie nach Ihrem Rauchstopp mit bis zu 5 Rückrufen („proaktive Beratung“)
- wir unterstützen Sie nach Ihrem Rauchstopp in Situationen, in denen die Gefahr eines Rückfalls besteht oder wenn ein Rückfall passiert ist
- wir vermitteln rauchfrei-Gruppenkurse in Ihrer Nähe
- wir senden Ihnen kostenloses Informationsmaterial

Werden Sie rauchfrei!