

Dr. med. Ch. Löschhorn
Spezialarzt FMH für Lungenkrankheiten und Innere Medizin
Ärztzentrum Taefernhof
Mellingerstrasse 207
5405 Baden-Dättwil

Fagerström-Test zur Nikotinabhängigkeit

1. Wie lange dauert es bis Sie nach dem Aufwachen Ihre erste Zigarette rauchen?

- Bis zu 5 Minuten (3)
- 6-30 Minuten (2)
- 31-60 Minuten (1)
- Mehr als 60 Minuten (0)

2. Fällt es Ihnen schwer an Orten, an denen das rauchen verboten ist, darauf zu verzichten, z. B. in der Kirche, in der Bibliothek, im Kino?

- Ja (1)
- Nein (0)

3. Bei welcher Zigarette würde es Ihnen am schwersten fallen, auf sie zu verzichten?

- Bei der ersten morgens (1)
- Bei einer anderen (0)

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?

- 10 oder weniger (0)
- 11-20 (1)
- 21-30 (2)
- 31 oder mehr (3)

5. Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufwachen in kürzeren Abständen als während des restlichen Tages?

- Ja (1)
- Nein (0)

6. Rauchen sie selbst dann, wenn sie so krank sind, dass Sie den grössten Teil des Tages im Bett bleiben müssen?

- Ja (1)
- Nein (0)

Total: Fagerström-Score: ____ Punkte

Auswertung (Fagerström-Score)

0-2 Punkte: sehr geringe
3-4 Punkte: gering
5 Punkte: mittel
6-7 Punkte: stark
8-10 Punkte: sehr stark Abhängigkeit