

Zigarettenabhängigkeitstest nach Fagerström



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

- | | |
|--|----------|
| ☐ Innerhalb von 5 Minuten | 3 Punkte |
| ☐ Innerhalb von 6 bis 30 Minuten | 2 Punkte |
| ☐ Innerhalb von 30 bis 60 Minuten | 1 Punkt |
| ☐ Es dauert länger als 60 Minuten | 0 Punkte |

2. Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. in der Kirche, in der Bibliothek, im Kino, usw.), das Rauchen sein zu lassen?

- | | |
|-------------------------------|----------|
| ☐ 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 durchschnittlich pro Tag?

- | | |
|----------------------------------|----------|
| ☐ > 30 | 3 Punkte |
| ☐ 21 – 30 | 2 Punkte |
| ☐ 11 – 20 | 1 Punkt |
| ☐ 0 – 10 | 0 Punkte |

5. Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Erwachen im allgemeinen 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 müssen?

- | | |
|-------------------------------|----------|
| ☐ Ja | 1 Punkt |
| ☐ Nein | 0 Punkte |

Ihr Ergebnis

- 0 – 2 Punkte: Geringe Abhängigkeit
- 3 – 5 Punkte: Mittlere Abhängigkeit
- 6 – 7 Punkte: Starke Abhängigkeit
- 8 – 10 Punkte: Sehr starke Abhängigkeit

Quelle: Fagerstrom, K. O., & Schneider, N. G. (1989). Measuring nicotine dependence: a review of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. Journal of behavioral medicine, 12(2), 159–182. <https://doi.org/10.1007/BF00846549>