

# Bin ich abhängig? - Der Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit (FTND)



Praxis für  
Raucherberatung  
& Tabakentwöhnung  
Stuttgart

**Dr. med. Alexander Rupp**  
Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie,  
Suchtmedizin

Bitte beantworten Sie die unten stehenden Fragen und zählen Sie die Punkte zusammen. Am Ende des Tests finden Sie eine Einteilung Ihres Abhängigkeitsgrades.

Der Test wird international auch im Bereich der Forschung angewandt und signalisiert bei höherer Punktzahl einen intensiveren Unterstützungsbedarf.

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

Innerhalb von 5 min.	3 Punkte
Nach 6 bis 30 min.	2 Punkte
Nach 31 - 60 min.	1 Punkt
Später als 60 min.	0 Punkte

## 2. Finden Sie es manchmal schwierig, auf das Rauchen zu verzichten an Orten, wo es verboten ist (z. B. in der Kirche, im Kino, in der Bücherei, etc.?)

Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte

## 3. Auf welche Zigarette würden Sie am Wenigsten verzichten wollen?

Auf die Erste am Morgen.	1 Punkt
Jede andere Zigarette.	0 Punkte

## 4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?

10 oder weniger.	0 Punkte
11 bis 20.	1 Punkt
21 bis 30.	2 Punkte
Mehr als 30.	3 Punkte

## 5. Rauchen Sie während der ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als während des restlichen Tages?

Ja.	1 Punkt
Nein.	0 Punkte

## 6. Rauchen Sie, auch wenn Sie krank sind und den Tag im Bett verbringen müssen?

Ja.	1 Punkt
Nein.	0 Punkte

Summe Punkte = \_\_\_\_\_

0-3 Punkte: leichte Abhängigkeit  
4-6 Punkte: mittelschwere Abhängigkeit  
7 – 10 Punkte: schwere Abhängigkeit

