



Fagerström-Test

		Ihre Punkte
Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie erste Zigarette?	Innerhalb von 5 Minuten	3
	6 bis 30 Minuten	2
	nach 60 Minuten	0
Fällt es Ihnen schwer, ein Rauchverbot einzuhalten?	Ja	1
	Nein	0
Auf welche Zigarette möchten Sie am wenigsten verzichten?	Die erste am Morgen	1
	Andere	0
Wie viel Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen pro Tag?	1 bis 10	0
	11 und mehr	1
Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr Zigaretten als am Rest des Tages?	Ja	1
	Nein	0
Rauchen Sie auch, wenn Sie wegen einer Erkrankung im Bett liegen?	Ja	1
	Nein	0

Gesamtpunktzahl:

0 bis 2 →	geringe Nikotinabhängigkeit
3 bis 4 →	mittlere Nikotinabhängigkeit
5 bis 8 →	hohe Nikotinabhängigkeit

Wenn Sie mehr über unser Programm wissen wollen, rufen Sie uns an oder mailen Sie uns. Wir freuen uns Ihnen zu helfen, gesund zu bleiben!

business health / mind & body
 Inhaberin Marina Diane
 Galenstraße 9, 13597 Berlin
 Telefon 030 23 13 13 77
 info@gesund-zum-erfolg.de

GESUND[®]
 ZUM ERFOLG



www.gesund-zum-erfolg.de