

**PROF. DR. HELMUT NISSEL**

FA für Innere Medizin  
1210 Wien, Schleifgasse 7/3/17  
Tel.: 278 41 00

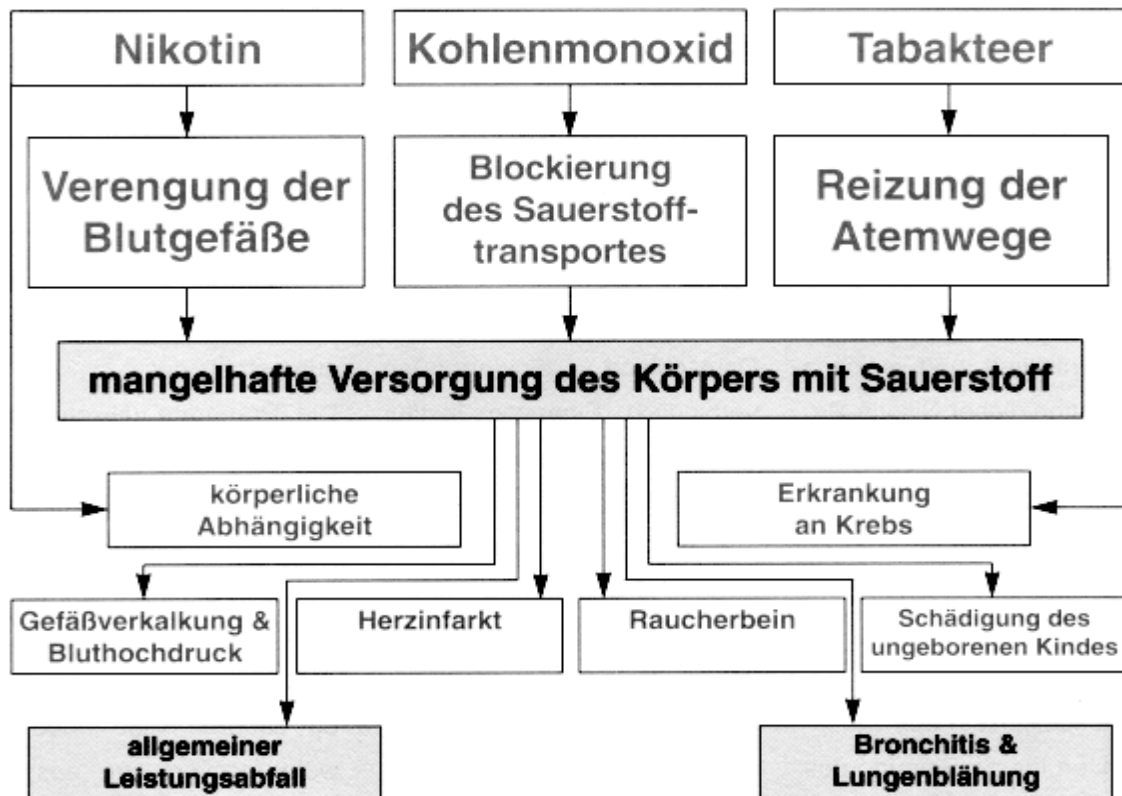
**TEST**, bevor Sie das Rauchen beenden wollen!

			Zutreffende Punktezahl hier eintragen!
1	Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?	Innerhalb von 5 Minuten (3) 6 bis 30 Minuten (2) 31 bis 60 Minuten (1) nach 60 Minuten (0)	
2	Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. Kirche, Kino usw.) das Rauchen zu lassen?	Ja (1)  nein (0)	
3	Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?	Die erste am Morgen (1) andere (0)	
4	Wie viel Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich am Tag?	Bis 10 (0) 11 bis 20 (1) 21 bis 30 (2) 31 und mehr (3)	
5	Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?	Ja (1)  nein (0)	
6	Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?	Ja (1)  nein (0)	
<b>SUMME</b>			

**Auswertung:**

- 0 bis 2 Punkte: sehr geringe Abhängigkeit
- 3 bis 4 Punkte: geringe Abhängigkeit
- 5 Punkte: mittlere Abhängigkeit
- 6 bis 7 Punkte: starke Abhängigkeit
- 8 bis 10 Punkte: sehr starke Abhängigkeit

## Mögliche Folgen des Tabakkonsums



Haben Sie schon einmal überlegt, mit dem Rauchen aufzuhören, Ihre Lebensgewohnheiten zu ändern, Gewicht abzunehmen, Stress abzubauen? Wenn Sie wollen, sprechen wir darüber. Es gibt viele Möglichkeiten der Hilfe: Information, Beratung, Medikamente, Akupunktur und vieles mehr. Wichtig ist nur: Sie selbst müssen den Willen dazu haben!