

# Der Raucher Test

Wissenschaftler haben einfache Fragebögen für Raucher entwickelt, mit dem man selbst den Grad der Abhängigkeit vom Rauchen ermitteln kann.

Fragen	Wahlmöglichkeiten	Punkte
Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?	innerhalb von 5 min <input type="radio"/>	3
	6 bis 30 min <input type="radio"/>	2
	31 bis 60 min <input type="radio"/>	1
	nach 60 min <input type="radio"/>	0
Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. Flugzeug, Kirche, Kino usw.) das Rauchen zu unterlassen?	ja <input type="radio"/>	1
	nein <input type="radio"/>	0
Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?	die erste am Morgen <input type="radio"/>	1
	andere <input type="radio"/>	0
Wie viele Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen pro Tag?	bis 10 <input type="radio"/>	0
	11 bis 20 <input type="radio"/>	1
	21 bis 30 <input type="radio"/>	2
	31 und mehr <input type="radio"/>	3
Rauchen Sie am Morgen im allgemeinen mehr als am Rest des Tages?	ja <input type="radio"/>	1
	nein <input type="radio"/>	0
Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?	ja <input type="radio"/>	1
	nein <input type="radio"/>	0
		<b>Punkteanzahl</b>
		<input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/>

## Ergebnis

0 bis 2 Punkte: keine bzw. eine nur sehr geringe Nikotinabhängigkeit

3 bis 4 Punkte: geringe Nikotinabhängigkeit

5 bis 10 Punkte: mittlere bis hohe Nikotinabhängigkeit