



# Beratungstelefon zur Rauchentwöhnung 0800 - 8 31 31 31

(kostenfreie Servicenummer)

Mo. bis Do. von 10 bis 22 Uhr  
Fr. bis So. von 10 bis 18 Uhr

## Unser Angebot

- wir beantworten Ihre Fragen rund um das Rauchen und Nichtrauchen
- wir beraten Sie individuell bei der Planung und Umsetzung Ihres Rauchstopps
- wir begleiten Sie nach Ihrem Rauchstopp mit bis zu 5 Rückrufen („proaktive Beratung“)
- wir unterstützen Sie nach Ihrem Rauchstopp in Situationen, in denen die Gefahr eines Rückfalls besteht oder wenn ein Rückfall passiert ist
- wir vermitteln rauchfrei-Gruppenkurse in Ihrer Nähe
- wir senden Ihnen kostenloses Informationsmaterial

## Werden Sie rauchfrei!



## Testen Sie Ihre Tabakabhängigkeit!

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

- Innerhalb von 5 Minuten ..... ☐ 3 Punkte  
6 bis 30 Minuten ..... ☐ 2 Punkte  
31 bis 60 Minuten ..... ☐ 1 Punkt  
Nach 60 Minuten ..... ☐ 0 Punkte

### Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. Bücherei, Kino usw.), das Rauchen zu unterlassen?

- Ja ..... ☐ 1 Punkte  
Nein ..... ☐ 0 Punkte

### Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- Die erste am Morgen ..... ☐ 1 Punkte  
Andere ..... ☐ 0 Punkte

### Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- Bis 10 ..... ☐ 0 Punkte      21 bis 30 ..... ☐ 2 Punkte  
11 bis 20 ..... ☐ 1 Punkte      31 und mehr .. ☐ 3 Punkte

### Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als am Rest des Tages?

- Ja ..... ☐ 1 Punkte  
Nein ..... ☐ 0 Punkte

### Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- Ja ..... ☐ 1 Punkte  
Nein ..... ☐ 0 Punkte

### Auswertung

Gesamtpunktzahl:	Tabakabhängigkeit:
0 bis 2 Punkte .....	gering
3 bis 5 Punkte .....	mittel
6 bis 7 Punkte .....	stark
8 bis 10 Punkte .....	sehr stark

Vielen Menschen gelingt es, das Rauchen aufzugeben.  
Auch Sie können es schaffen! Informieren sie sich im Internet: