

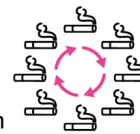
● Bin ich Nikotinabhängig?

Eine Abhängigkeit besteht, wenn während des vergangenen Jahres mindestens drei der folgenden Kriterien gleichzeitig vorlagen:

Ein starkes Verlangen oder ein Zwang, Nikotin zu konsumieren



Schwierigkeiten, den Beginn, die Beendigung und die Menge des Konsums zu kontrollieren



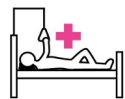
Toleranzentwicklung: Es sind zunehmend größere Mengen Nikotin notwendig, um eine Wirkung zu erzielen



Ein körperliches Entzugssyndrom, wenn kein oder weniger Nikotin konsumiert wird



Fortgesetzter Konsum, obwohl Folgeschäden bestehen



Fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Nikotinkonsums



● Wie stark bin ich abhängig („Fagerström-Test“)?

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- nach 5 Minuten (3 Punkte)
- nach 6 - 30 Minuten (2 Punkte)
- nach 31 - 60 Minuten (1 Punkt)
- nach mehr als 60 Minuten (0 Punkte)

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen pro Tag?

- 31 und mehr (3 Punkte)
- 21 - 30 (2 Punkte)
- 11 - 20 (1 Punkt)
- bis 10 (0 Punkte)

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Rauchen Sie am Morgen im allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- die erste am Morgen (1 Punkt)
- andere (0 Punkte)

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

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Eine starke Abhängigkeit besteht bei 6 Punkten und mehr.

- **Allgemeine Informationen und Verlinkung zu allen speziellen Themen:**

<https://www.gesundheitsinformation.de/rauchen.html>

- **Konkrete Hilfe zum Ausstieg aus der Abhängigkeit**

→ <https://www.rauchfrei-info.de/>

- ♦ bietet kostenlose Beratungshotline
- ♦ bietet kostenloses Online-Programm
- ♦ bietet unter anderem eine Suchfunktion für Raucherentwöhnungskurse in der Umgebung, die von den gesetzlichen Krankenkassen auch übernommen werden. Hier finden sich aber leider nur sehr vereinzelt Angebote. Besser ist hier die „Zentrale Prüfstelle Prävention“

→ „Zentrale Prüfstelle Prävention“: <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche?onlineKurse=false&umkreis=10>

- ♦ Hier finden sich online und in Präsenz zahlreiche Angebote, unter anderem sogar in Ravensburg. Die Kosten werden von der Krankenkasse zumindest bezuschusst.

→ Ergänzend zu Entwöhnungsprogrammen kann eine rezeptfreie Nikotinersatztherapie hilfreich sein: <https://www.rauchfrei-info.de/der-rauchstopp/methoden/nikotinersatztherapie/>

Weitere Alternativen und Ergänzungen:

→ Direkte Nachfrage bei der Krankenkasse. Diese bieten teilweise auch eigene Programme an.

→ **Ärztliche Verordnungen:** ggf. auf Kassenrezept - ärztliche Beratung notwendig

- ♦ Digitale Apps (DIGA): <https://diga.bfarm.de/de>
 - Nichtraucherhelden: www.nichtraucherhelden.de/medizinprogramm.jsf
 - Smokefree: <https://smokefree.de/>
- ♦ Medikamente:
 - Bei Teilnahme an einem Entwöhnungsprogramm oder an einer DIGA können nikotinhaltige Medikamente oder Vareniclin („Champix“) ggf. auf Kassenrezept verordnet werden
 - weitere verschreibungspflichtige Medikamente:
<https://www.rauchfrei-info.de/der-rauchstopp/methoden/medikamentoesse-unterstuetzung/>

- **Lungenkrebs-Früherkennung**

→ Langjährige intensive (Ex-)Raucher im Alter von 50 bis 75 Jahre haben einen Anspruch auf ein Lungenkrebscreening. Bei Interesse benötigen Sie eine ärztliche Beratung in unserer Praxis.

→ Weitere Infos:

Patientenflyer „Lungenkrebs-Früherkennung“ in unserer Praxis oder online:

https://www.g-ba.de/downloads/17-98-6054/2025-12-18_G-BA_VI_Lungenkrebsfrueherkennung_BF.pdf