

## Testen Sie, wie stark Ihre Nikotinabhängigkeit ist:

Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND) \*

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

Innerhalb von 5 Minuten	3 Punkte
Innerhalb von 6 bis 30 Minuten	2 Punkte
Innerhalb von 30 bis 60 Minuten	1 Punkt
Es dauert länger als 60 Minuten	0 Punkte

### 2. Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist das Rauchen sein zu lassen?

ja	1 Punkt
nein	0 Punkte

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

Die Erste am Morgen	1 Punkt
Andere	0 Punkte

### 4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich pro Tag?

> 30	3 Punkte
21 - 30	2 Punkte
11 - 20	1 Punkt
0 - 10	0 Punkte

### 5. Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Erwachen im allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

ja	1 Punkt
nein	0 Punkte

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

ja	1 Punkt
nein	0 Punkte

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

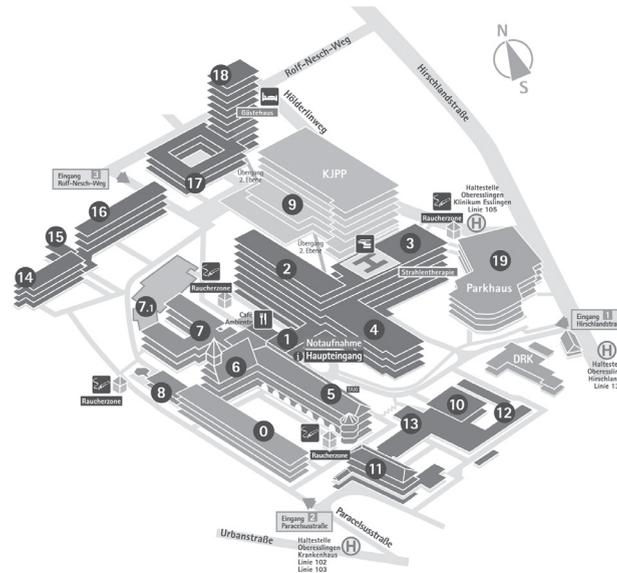
\* Fagerström KO, Schneider NG. Measuring nicotine dependence: A review of the Fagerström Tolerance Questionnaire. J Behav Med. 1989; 12: 159 -181



CANCER CENTER ESSLINGEN  
Kompetenz in der Krebsbehandlung

## Klinikum Esslingen

Das Qualitätskrankenhaus



### Cancer Center Esslingen

Klinikum Esslingen GmbH

Hirschlandstraße 97 · 73730 Esslingen

Telefon: 0711 - 3103 2452 · Fax: 0711 - 3103 3232

Mail: [cce@klinikum-esslingen.de](mailto:cce@klinikum-esslingen.de)

[www.cancercenter-esslingen.de](http://www.cancercenter-esslingen.de)



## Tabakentwöhnung

Angebote zur Raucherberatung



CANCER CENTER ESSLINGEN  
Kompetenz in der Krebsbehandlung

## Klinikum Esslingen

Das Qualitätskrankenhaus



## Rauchfrei werden!

Schön, dass Sie den Schritt in ein rauchfreies Leben wagen! Der Weg dorthin kann herausfordernd sein, denn viele Faktoren wie eine stark ausgeprägte Nikotinabhängigkeit, Stress, fehlende soziale Unterstützung oder die Sorge vor Gewichtszunahme erschweren das Aufhören. Doch Sie müssen diesen Weg nicht alleine gehen.

### Wir sind für Sie da!

Durch individuelle Beratung und, wenn nötig, medikamentöse Unterstützung erhöhen Sie Ihre Erfolgchancen erheblich den Rauchstopp nachhaltig und erfolgreich zu meistern.

## PIZE

PATIENTENINFORMATIONEN-  
ZENTRUM ESSLINGEN

Neben dem persönlichen Gespräch gibt es auch die Möglichkeit Anfragen per E-Mail oder Telefon (Anrufbeantworter) an das PIZ zu stellen.

Telefon: 0711 - 3103 3838  
Mail: [piz@klinikum-esslingen.de](mailto:piz@klinikum-esslingen.de)  
[www.klinikum-esslingen.de](http://www.klinikum-esslingen.de)

## Wir unterstützen Sie bei Ihrem Rauchstopp!

### Tabakentwöhnung im Klinikum Esslingen während der stationären Behandlung:

#### Dr. med. Sabine Fallscheer (Ärztin)

Mail: [s.fallscheer@klinikum-esslingen.de](mailto:s.fallscheer@klinikum-esslingen.de)

#### Janina Schrickel (Pflege)

Mail: [j.schricket@klinikum-esslingen.de](mailto:j.schricket@klinikum-esslingen.de)

Telefon: 0711 - 3103 82532 · Fax: 0711 - 3103 2530

Hirschlandstraße 97 · 73730 Esslingen

[www.cancercenter-esslingen.de](http://www.cancercenter-esslingen.de)

### Ambulante Tabakentwöhnung im Raum Esslingen und Stuttgart:

#### Dr. med. Silke Hellmich

Internistin, Ärztin für Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie

Mail: [pneumo-schelztor@t-online.de](mailto:pneumo-schelztor@t-online.de)

Telefon: 0711 - 35 95 65 · Fax: 0711 - 35 28 79

Schelztorstraße 6 · 73728 Esslingen

[www.pneumologie-am-schelztor.de](http://www.pneumologie-am-schelztor.de)

### Pneumologische Praxis im Zentrum – PiZ

#### Dres. med. Eulenbruch, Rupp, Wangler

Fachärzte für Innere Medizin & Pneumologie

Mail: [info@lunge-stuttgart.de](mailto:info@lunge-stuttgart.de)

Telefon: 0711 - 88 78 25 0 · Fax: 0711 - 88 78 25 15

Königstraße 10c · 70173 Stuttgart

[www.lunge-stuttgart.de](http://www.lunge-stuttgart.de)

## Tipps und Bewältigungsstrategien:

1. Bedenken Sie wieviel Geld sie sparen! Planen Sie, für was Sie ihr Erspartes ausgeben können.
2. Nehmen Sie sich ein Datum vor! Suchen Sie sich einen Tag, an welchem Sie aufhören werden zu Rauchen. Es kann Sie mental unterstützen, wenn Sie an diesem Datum festhalten.
3. Machen Sie eine Liste! Schreiben Sie die Gründe auf, warum Sie aufhören möchten zu Rauchen. Ein regelmäßiger Blick darauf, kann Ihnen helfen das Aufhören durchzustehen.
4. Suchen Sie sich Alternativen zur Zigarette! Es gibt viele Dinge, die Sie tun können, wenn das Verlangen zu groß wird.
5. Verbringen Sie mehr Zeit mit Freunden, die nicht rauchen! Der Versuchung des gemeinschaftlichen Rauchens können Sie damit entgehen.
6. Positiv denken! Wenn das Verlangen nach einer Zigarette zuschlägt, versuchen Sie sich mit schönen Erinnerungen und Gedanken abzulenken. Je weniger Sie an das Rauchen denken, desto leichter fällt es Ihnen rauchfrei zu bleiben.

## Alternativen und Ablenkung:

**Hände beschäftigen:** Stressball kneten, etwas Schreiben, auf dem Smartphone tippen, Haushalt erledigen

**Entspannung:** Atemübung, Tagträumen, Tief durchatmen, Musik hören

**Bewegung:** Yogaübungen, Spazieren gehen, kleines Workout, im Laufen telefonieren

**Gesunde Snacks:** Zuckerfreie Bonbons, Kaugummi, Gemüsesticks, Obstsnitzte