

# Rauchen & Rauch-Stopp

Weiterführende Tests, Leitlinien und Anlaufstellen

---

Die Sucht-Waage auf dieser Website bietet eine Selbsteinschätzung zu fördernden und schützenden psychosozialen Faktoren beim Rauchen. Sie ersetzt keine der etablierten diagnostischen Verfahren, sondern **ergänzt** diese um eine Perspektive, die in den gängigen Tests meist fehlt.

*Wichtiger Hinweis: Die Sucht-Waage ist eine Ergänzung zu bereits bestehenden, wissenschaftlich etablierten Testverfahren wie dem Fagerström-Test. Sie ersetzt keine fachliche Diagnostik und keine persönliche Beratung.*

## Standardisierte Tests zur körperlichen Abhängigkeit

### Fagerström-Test – Wikipedia

Überblick über den international gebräuchlichen Test zur körperlichen Nikotinabhängigkeit: Aufbau, Abhängigkeitsstufen, wissenschaftliche Einordnung.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Fagerström-Test>

### FTNA – Testzentrale

Bezugsquelle für den standardisierten Fagerström-Test zur diagnostischen Verwendung in der fachlichen Praxis.

<https://www.testzentrale.de/shop/fagerstroem-test-fuer-nikotinabhaengigkeit.html>

## Leitlinie & Fachliteratur

### AWMF S3-Leitlinie: Rauchen und Tabakabhängigkeit (2021)

Evidenz- und konsensbasierte Leitlinie zu Screening, Diagnostik und Behandlung, federführend DG-Sucht und DGPPN.

[https://register.awmf.org/assets/guidelines/076-006l\\_S3\\_Rauchen-\\_Tabakabhaengigkeit-Screening-Diagnostik-Behandlung\\_2021-03.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/076-006l_S3_Rauchen-_Tabakabhaengigkeit-Screening-Diagnostik-Behandlung_2021-03.pdf)

### DHS-Broschüre: „Ich rauche. Ich rauche nicht. Ich werde ... rauchfrei!“

Broschüre der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen mit Selbsttests und einem Stufenmodell zur Änderungsbereitschaft.

[https://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Broschueren/rauchfrei.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/rauchfrei.pdf)

## Beratung & Unterstützung

### rauchfrei-info.de (BZgA)

Offizielles Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit Fagerström-Test, kostenlosem Online-Ausstiegsprogramm und Forum.

<https://www.rauchfrei-info.de/>

---

Zusammengestellt als Ergänzung zur Sucht-Waage auf dieser Website. Stand: Juli 2026. Alle genannten Angebote werden von den jeweiligen Anbietern betrieben; für deren Inhalte wird keine Haftung übernommen.