

Gewichts- und Abnehmverlauf seit 1999

1999	<i>Pro Well, ca. 6 Monate</i>	Start 116 kg, Abnahme ca. 20 kg
Juli 2001	Dokumentiertes Abnehmen Hausarzt	Start 136,5, Abnahme 21,5 kg
2002	<i>Weight Watchers, ca. 5 Monate</i>	Start 139 kg, Abnahme ca. 18 kg
2003	<i>Abnehmen mit Verstand, 10 Wochen</i>	Start 136 kg, Abnahme 7 kg
2005	<i>Weight Watchers, 7 Monate</i>	Start 139 kg, Abnahme 25 kg
2006	<i>Weight Watchers, 5 Monate</i>	Start 142 kg, Abnahme 21 kg
Nov. 2008	<i>Weight Watchers, 9 Monate</i>	Start 149 kg, Abnahme 50 kg
2010	<i>Weight Watchers, 6 Monate</i>	Start 133 kg, Abnahme 34 kg
Sommer 2011	<i>Weight Watchers, 6 Monate</i>	Start 132 kg, Abnahme 29 kg
Seit Juli 2012	<i>Ernährungsberatung Fr. Kämmer</i>	Start 132 kg...