



> [Thieme.de](#) > [Presse](#) > [Pressemitteilungen](#)



Nadine Eckmann war drei Jahre lang magersüchtig. „Spaß haben am Essen und Kochen? Vor fünf Jahren wäre das für mich undenkbar gewesen“, erklärt sie. © Eric Eckmann, TRIAS Verlag

## Buchtipp



Nadine Eckmann  
**> Goodbye Magersucht**  
 Mein Kochbuch für ein neues Leben  
**EUR [D] 19,99**  
 Inkl. gesetzl. MwSt.

## Rezensionsexemplar

Bestellen Sie hier!

## Goodbye Magersucht: Persönliche Erfahrungen und Rezepte

**Stuttgart, Mai 2018 – Nadine Eckmann war drei Jahre lang magersüchtig. Der Weg zurück in die Normalität war mühsam, aber heute ist sie voller Lebensmut. In „Goodbye Magersucht. Mein Kochbuch für ein neues Leben“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2018) schildert sie ihre Erfahrungen und möchte mit über 120 Rezepten Betroffenen Lust machen, das Essen neu zu entdecken und damit auch das Leben wieder zu genießen.**

„Spaß haben am Essen und Kochen? Vor fünf Jahren wäre das für mich undenkbar gewesen“, erklärt Nadine Eckmann. Sie war 19 Jahre alt und stand kurz vor dem Abitur, als sie an Magersucht erkrankte. Nach einem Jahr entschied sie sich für einen Klinikaufenthalt. Damit begann der langwierige, aber erfolgreiche Weg zur Heilung. „Ich habe mein Leben komplett umgestellt. Während eines Aufenthalts in Irland habe ich das Kochen für mich entdeckt. Ich gab mir und meiner Beziehung zum Essen eine zweite Chance“, beschreibt Eckmann ihre Genesung. Heute hat sie die Krankheit überwunden und möchte ihre neu gewonnene Leidenschaft mit anderen teilen. So ist ein Kochbuch entstanden, das gleichzeitig auch ein Ratgeber ist. Mit Ausschnitten aus ihrer persönlichen Geschichte liefert sie Betroffenen Ideen und Tipps, worauf diese auf ihrem Weg zur eigenen Genesung achten können. Mit Rezepten wie Zimtporridge mit Himbeeren und Nüssen, vegetarische Zucchini-Lachs- oder Kartoffel-Lachs-Rösti möchte Eckmann Betroffene dazu ermutigen, Kochen und Essen intensiv und mit Genuss zu erleben.

„Nach der Essstörung hat sich mein Leben extrem verändert: Ich habe gelernt, stärker auf mich und meinen Körper zu achten und negative Gedanken nicht mehr zu ignorieren. Vor allem habe ich aber verstanden, wie wertvoll das Leben selbst ist“, erklärt Eckmann.

### Die Autorin:

Nadine Eckmann ist 25 Jahre alt und war selbst von Magersucht betroffen – diese hat sie seit gut fünf Jahren überwunden. Nach ihrem Studium der Medien- und Religionswissenschaften in Münster schreibt sie nun an ihrer Doktorarbeit.

### Wissenswertes: Social-Media-Links

Wer mehr über das Buchprojekt erfahren und in Austausch mit Nadine Eckmann treten möchte, findet hier weitere Informationen:  
 > [www.goodbye-magersucht.de](http://www.goodbye-magersucht.de)

> [www.facebook.com/GoodbyeMagersucht](http://www.facebook.com/GoodbyeMagersucht)  
> [www.instagram.com/GoodbyeMagersucht](http://www.instagram.com/GoodbyeMagersucht)

> Zur Übersicht

≥ ≥

Copyright 2018 Thieme Gruppe

DER THIEME.DE WEBSHOP: BÜCHER, E-BOOKS, FACHZEITSCHRIFTEN, ELEKTRONISCHE LÖSUNGEN UND MEHR FINDEN SIE UNTER > [www.thieme.de/shop](http://www.thieme.de/shop)

ZAHLUNG UND LIEFERUNG

GEPRÜFTE SICHERHEIT

IHRE VORTEILE

Rechnung Lastschrift Vorkasse

Bücher versandkostenfrei innerhalb Deutschlands  
Kauf auf Rechnung  
Versand mit DHL  
Geprüfte Sicherheit  
Thieme Qualität seit 1886

Bezahlen Sie vertraulich und sicher per Rechnung, Bankeinzug, Kreditkarte, PayPal oder Vorkasse.

HILFE

> [Bestellbedingungen](#)

> [Versandkosten](#)

> [Rücksendung](#)

> [Häufig gestellte Fragen](#)

> [Mein Konto](#)

Versand mit DHL an Ihre Wunschadresse und Packstation