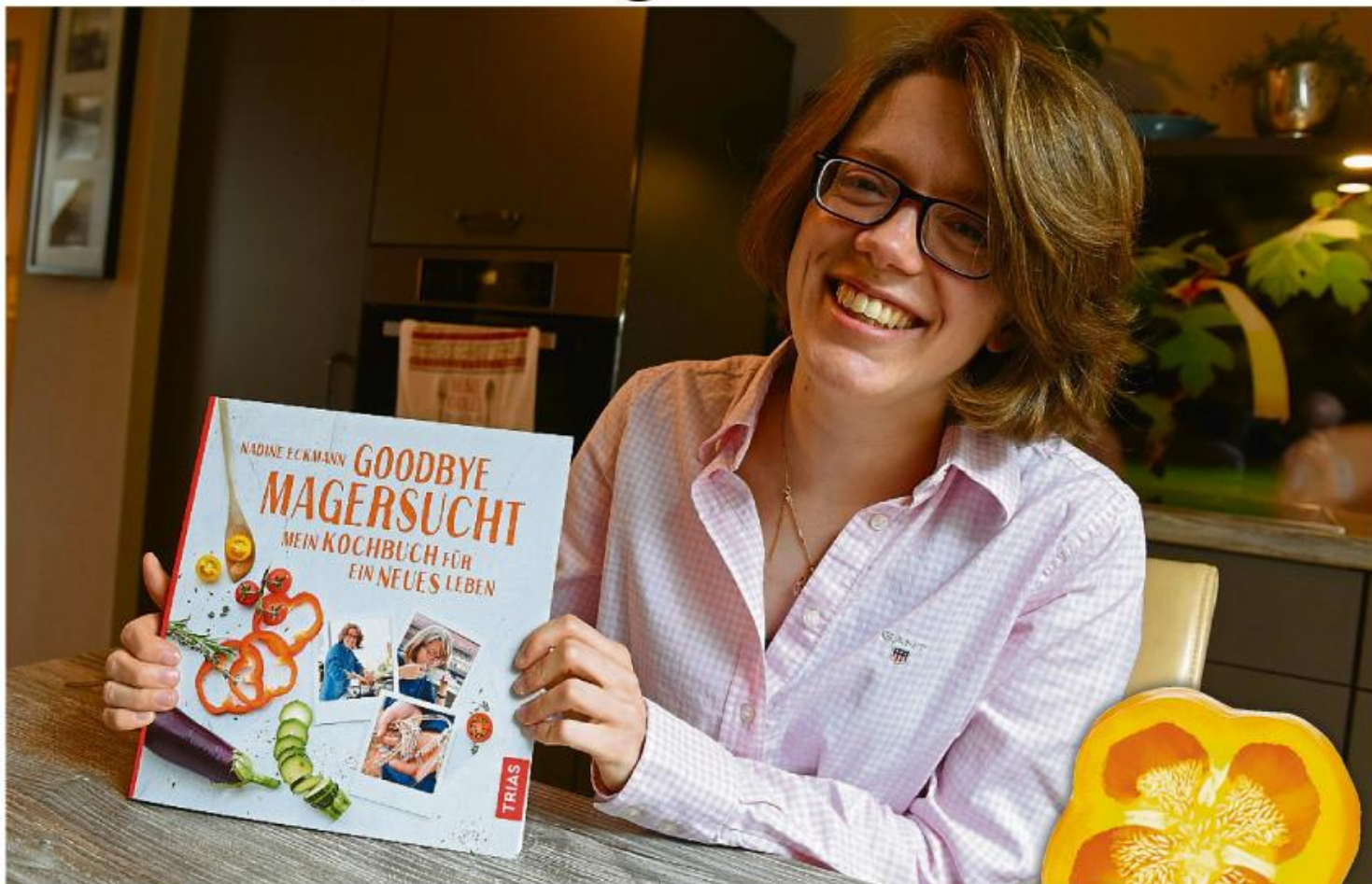


# Goodbye Magersucht!



Zwei Jahre hat Nadine Eckmann Rezepte probiert und geschrieben, jetzt ist ihr Ratgeber fertig: 8000 Exemplare ihres Kochbuchs für ein neues Leben sind gedruckt und warten darauf Magersüchtigen und Angehörigen Tipps zu geben.

Foto: hbm

Von Theo Heitbaum

**HERBERN.** Nadine Eckmann wirkt fröhlich und freundlich. Die Tinte vom Eintragen der jüngsten Lebensereignisse ist noch feucht. Die 25-Jährige aus Herbern hat gerade geheiratet. Als Master der Religionswissenschaften startet sie in Richtung Doktorarbeit. Die ersten Reaktionen auf ihr Premieren-Buch fallen sehr positiv aus. Das glückliche Lächeln ist verständlich. Doch formt der Mund einen Satz, der erst einmal innehalten lässt: „Ich bin froh, dass ich noch lebe!“ Erklärt wird er durch den Titel der 144 Seiten aus dem Trias-Verlag: „Goodbye Magersucht - mein Kochbuch für ein neues Leben“. Geschrieben ist es so, wie Nadine Eckmann sich heute präsentiert: ohne erhobenen Zeigefinger, mit positiver Lebensenergie, Mut machend.

Wa-

rum sie 2011 schleichend auf eine lebensbedrohliche Krise zugesteuert ist, vermag die Hornerin nicht zu sagen. „Es sind immer mehrere Gründe“, gibt es aus ihrer Sicht nicht nur den einen Übeltäter. Auf jeden Fall wollte sie Kontrolle übernehmen und legte sich darum Fesseln beim Essen an. „Ich habe rumgelungert und mich belogen. Weil viele soziale Kontakte ans Essen gebunden sind, isoliert man sich als Magersüchtige immer weiter“, blickt Eckmann zurück. Bis dann eines Tages die Erkenntnis kam: „Was machst du mit deinem Leben?“ Die Antwort war der Weg zu professioneller Hilfe: die Herbernerin ging in die Uni-Klinik Münster. „Dort haben sie mein Gewicht wieder in die Waage bekommen“, dankt sie für die Chance, weiterleben zu dürfen. Die klinisch erprobten Essensstrategien überstehen die Unsicherheiten

nach der Rückkehr in den Alltag. Die frühere Ascheberger Realschülerin besteht ihr Abitur an der Johann-Conrad-Schlaun-Gesamtschule und beginnt ein Studium in Paderborn. Allein. Keine Frage, dass die Familie sie mit Sorgen nach Ostwestfalen ziehen ließ. Das Gefühl, ein neues Leben gewonnen zu haben, hilft, nicht in alte

**»Ich habe rumgelungert und mich belogen.«**

Nadine Eckmann

Muster zurückzufallen. Obwohl die Waage keinen Alarm mehr schlägt, ist die Krankheit aber nicht überwunden. Bis Körper und Geist in Einklang sind, vergeht einige Zeit. Hilfreich ist ein Projekt. „Ich habe immer im Kopf gehabt, ein Buch über meine schlimme Zeit und das Leben danach zu schreiben“, erzählt Eckmann. Doch der Markt kennt schon viele Autobiografien, die nach einer Sucht entstanden sind. Mit der bewussten Entscheidung, als Vegetarierin weiterleben zu wollen, wendet sie sich auch verstärkt dem Kochen zu: „Früher war die Küche mein Feind, jetzt koche ich gerne“, beschreibt sie einen Wandel, der bei

einem Freiwilligenjahr im irischen Dublin weiter befeuert wurde. Da wurde die Küche schnell zur Kommunikationszentrale. Und dann war sie da, die Idee: „ich schreibe als ehemalige Magersüchtige ein Kochbuch!“

Während die junge Frau an ihren Kochkünsten arbeitet, Kurse und Fortbildungen besucht, beim Einkaufen ganz anders auf gerade frische Lebensmittel schaut, schickt sie ihre Idee an mehrere Verlage. Und bekommt positive Antworten. Dass ihre Wahl auf den Trias-Verlag fiel, empfindet sie heute als Glück: „Ich bin gut beraten worden. Es gab viele Hilfen. Die professionellen Bilder werten das Buch auf.“

Während sie an dem Buch arbeitet, studiert sie im irischen Cork, was an der Rezeptauswahl nicht spurlos vorbeigeht. Sie lebt „englisch“ und schreibt „deutsch“. Über zwei Jahre wird in der Küche probiert und notiert. Eine kontrollierende Waage gibt es genauso wenig wie eine Kalorientabelle. Gekocht wird mit Gefühl, aus dem Bauch heraus. Mal heißt es „eine Handvoll“, dann „eine Prise“, „ein Schuss“ oder „ein wenig“.

Wie Eckmann mit Gewürzen probt, spielt sie auch mit Wörtern. In der Rubrik „Habe Wissensdurst“ finden sich Rezepte für Getränke gepaart mit dem Hinweis, bei Magersucht anderes Wissen zu nutzen und Hilfe zuzulassen. Andere Titel lauten „Halte das Gedankenkarussell“ oder „Werde ein (Überlebens-)Gourmet“. So wird das Rezeptbuch zu einem doppelten Ratgeber: für das Kochen und den Kopf. Für die Betroffenen, die ein Mut machendes Beispiel auf ungewöhnliche Weise entde-

**»Früher war die Küche mein Feind, heute koche ich gerne.«**

Nadine Eckmann

cken. Für die Angehörigen, die leicht verständlich Einblicke ins Krankheitsbild gewinnen. Erzählt von einer jungen Frau, die beim Kochen und Schreiben lernt, ihre schlimmste Zeit neu zu verstehen und zu reflektieren. Und am Ende bleibt die Erkenntnis, wie wertvoll das Leben selbst ist.