

Autorin aus Herbern schreibt Buch über Magersucht

Nadine Eckmann beschreibt ihren Weg aus der Magersucht

HERBERN Nadine Eckmann (25) war drei Jahre lang magersüchtig. Der Weg zurück in die Normalität war mühsam, aber heute ist sie voller Lebensmut. Die Autorin hat über ihre Erfahrungen mit der Magersucht geschrieben – in einem Kochbuch.



Nadine Eckmann hat nach ihrer Magersucht wieder Kraft geschöpft. Foto: Eric Eckmann

Ein Kochbuch für ein neues Leben 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.

Der erfolgreiche Weg zur Heilung

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-Lasagne oder Kartoffel-Lachs-Rösti möchte Eckmann Betroffene dazu ermutigen, Kochen und Essen intensiv und mit Genuss zu erleben.

Leben hat sich nach der Essstörung extrem verändert

Nach der Essstörung hat sich ihr 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.

Ihre Vision ist es, Betroffenen zu helfen, den Weg aus der Magersucht zu finden und ein Vorbild und eine kleine Motivation zu sein, das Essen und das Leben wieder langsam zu genießen. Schritt für Schritt.

Es gibt unzählig viele Kochbücher – aber keines, das hilft

Es gibt so unzählig viele Kochbücher für Diäten und nur selten eines, das bei dem genau entgegengesetzten Problem helfen kann. „Das ist mir schon viele Jahre aufgefallen und ich möchte dies nun gerne ändern. In den vergangenen Monaten habe ich viel gekocht und die verschiedensten Rezepte gesammelt.

Ihr Buch enthält Rezepte, die abgewandelt werden können. Jedes Gericht ist in verschiedenen Stufen kochbar - ganz, wie es sich der Betroffene trauen möchte.

„Zwischen den Rezepten bringe ich immer wieder kleine Unterbrechungen ein und erzähle über meine persönliche Geschichte.“ Diese Kombination ist eine neue Buchidee, die mit einem anderen Blickwinkel auf die Krankheit schaut. Nach ihrem Studium der Medien- und Religionswissenschaften in Münster schreibt Nadine Eckmann nun an ihrer Doktorarbeit.

Ein Kochbuch für ein neues Leben

- „Goodbye Magersucht - Mein Kochbuch für ein neues Leben“ ist offiziell am 25. April 2018 vom TRIAS Verlag herausgegeben worden.
- Es soll eine wichtige Ressource für diejenigen sein, die auch von Magersucht betroffen sind. Auch Eltern und Angehörigen möchte Nadine Eckmann mit ihrem Buch Aufklärung bieten.
- Wer mehr über das Buchprojekt erfahren und in Austausch mit der Autorin Nadine Eckmann treten möchte, findet hier weitere Informationen.
- Das Buch umfasst 144 Seiten mit 38 Abbildungen. Es ist zu bestellen unter der ISBN-Nummer 9783432104638 und kostet im Handel 19,99 Euro.
- Infos online unter www.goodbye-magersucht.de.