



Nadine Eckmann war 19 Jahre alt, als sie am Magersucht erkrankte. Heute hat sie die Krankheit überwunden und neue Freude am Kochen gefunden. Nun ist die Küche wieder ihr Freund, nicht ihr Feind. Die wiederentdeckte Leidenschaft und Leichtigkeit in der Küche möchte sie mit anderen teilen in ihrem Kochbuch „Goodbye Magersucht. Mein Kochbuch für ein neues Leben“.

RN-FOTO WELLERDIEK

Die Küche ist erst Feind, dann Freund

HERBERN. Nadine Eckmann ist 19 Jahre alt, als sie an Magersucht erkrankt. Heute ist die Frau, die ihren Kontrollverlust kompensieren wollte, gesund. Und die Küche ihr Freund statt ihr Feind. Ein Traumprojekt hat ihr dabei geholfen.

Von Andrea Wellerdiek

Wie geht es nach dem Abitur weiter? Wo werde ich leben? Klappt alles mit dem Studium? Viele Fragen sind es, die Nadine Eckmann kurz vor dem Abitur beschäftigt. Klar ist: Der Alltag, das geregelte Leben im Elternhaus in Herbern wird sich bald stark ändern.

Diese Angst, diese Ungewissheit, wie es weitergeht, wirft Nadine Eckmann aus der Bahn. Sie sucht einen anderen Weg. Sie beginnt, über das Alltägliche Kontrolle zu gewinnen: über das Essen. Sie wiegt es penibel ab, sie hungert tagelang, bis sie in die Magersucht rutscht, die ihr fast das Leben kostet.

Nadine Eckmann, die immer sehr zierlich war, möchte nicht abnehmen. Sie ist nicht unzufrieden mit ihrem Körper. Sie fühlt sich nicht zu dick. Aber irgendwann möchte sie gesünder essen. Sie verzichtet auf Süßigkeiten und lässt Dinge mit Zucker weg. „Irgendwann wurde es immer extremer, bis ich dann am Ende nur noch die kleinsten Portionen gegessen habe“, sagt Nadine Eckmann, die heute, etwa sieben Jahre später, offen über den Beginn einer lebensgefährlichen Krankheit sprechen kann. An manchen Tagen habe sie gar nichts mehr gegessen oder nur einen Apfel. „Es wurde immer schlimmer. Ich habe es gar nicht realisiert. Das war für mich normal“, sagt sie.

Sie fühlt sich am Anfang wohl damit. „Als die Kilos ein bisschen weniger wurden,

war das noch okay. Aber als es in den extremen Untergewichtsbereich kam, hatte ich immer schlechte Laune, mir war ständig kalt und ich war ständig gereizt. Ich bin nicht mehr rausgegangen. Das heißt, ich habe mich isoliert. Ich war ständig müde. Das war nicht mehr schön. Im Prinzip hat man eigentlich schon nicht mehr gelebt“, sagt die heute 25-Jährige.

Monatelang geht das so. Erst ein Besuch beim Arzt öffnet Nadine Eckmann, die zu diesem Zeitpunkt schon stark untergewichtig ist, die Augen. Ihr Blutbild ist so schlecht, dass bereits ein Organversagen sichtbar wird.

„Erst danach habe ich realisiert, dass es nicht gesund ist, was ich da mache. Und es hatte nichts mehr damit zu tun, dass ich die Kontrolle über et was hatte. Zu dem Zeitpunkt habe ich die Kontrolle eigentlich auch schon wieder verloren über den Körper oder über das, was ich da mache“, erzählt Nadine Eckmann. Wie viel sie zu dieser Zeit wiegt, möchte sie für sich behalten. „Ich habe sehr, sehr wenig gegessen. Die Ärzte haben gesagt, wenn jetzt nichts passiert, dann wissen sie nicht, wie lange ich noch lebe.“

Dass ein Kontrollverlust über das Essen kompensiert werden soll, ist bei Patienten, die unter Magersucht leiden, selten. „Es geht eigentlich immer darum, durch ein rigides Fasten – ganz egal mit welcher Motivation – das Selbstwertgefühl zu steigern. Und dann entwickelt sich das zum

Selbstläufer. Oft gibt es kein Limit nach unten“, sagt Prof. Dr. Stephan Herpertz, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums der Ruhr-Universität Bochum.

Generell sei zu beobachten, dass die Patienten etwas Zwanghaftes beziehungsweise etwas Gewissenhaftes an sich haben. Auch die Themen Essen, Körpergewicht, Konfektionsgröße sehen die Patientinnen als zentralen Mittelpunkt. „Daraus kann dann ein gestörtes Essverhalten entstehen“, so Herpertz. Man sollte nicht versuchen, mit der Tochter das Problem allein zu lösen, rät der Experte. Beratungsstellen für Frauen oder der Hausarzt können helfen. Bei einem Body-Mass-Index von weniger als 15 (ab 19 gilt man als untergewichtig) sei aber eine stationäre Aufnahme nötig. Dazu muss die Patientin selbst auch bereit sein. „Die Verleumdung der Krankheit gehört zu der Krankheit“, sagt der Mediziner.

Auch Nadine Eckmann wird erst spät bewusst, dass sie sich professionelle Hilfe holen muss. 2012 kommt sie in die Universitätsklinik Münster auf die Station für psychosomatische Erkrankungen. „Man begibt sich in andere Hände. Man bekommt einen komplett anderen Alltag. Ich weiß noch: Ich kam an und das war gegen Mittag und ich sollte schon Mittagessen – außerhalb der Therapie. Das hat erst einmal nicht geklappt. Der erste Tag war total überfordernd“, erzählt sie.

In der Klinik sind der Tagesablauf und vor allem das Essen streng durchgetaktet. Neben Therapiekursen hat Nadine Eckmann viel Freizeit. „Man musste lernen, sich selbst zu beschäftigen.“ Und natürlich ist da auch die Schule in der Klinik, die Eckmann, die kurz vor dem Abitur steht, besucht. In den ers-

ten Wochen wird sie mit einem Rollstuhl hingebacht.

„Ich sollte mich so wenig wie möglich bewegen. Bevor eine Therapie anfangen kann, muss ein bestimmtes Gewicht überhaupt erreicht werden. Und da viele Magersüchtige einen Bewegungsdrang haben, wird dem entgegen gewirkt, damit möglichst schnell eine Gewichtszunahme erfolgt“, erklärt Eckmann.

Die junge Frau fügt sich schnell in den neuen Alltag ein. Irgendwann spürt sie, dass sie hier die Chance hat, etwas in ihrem Leben zu ändern. „Und tatsächlich habe ich seitdem immer alles gegessen. Innerhalb der Klinik habe ich keinen Rückfall mehr gehabt. Das hat mich selber überrascht, dass ich das so durchziehen konnte. Es gab natürlich Mitpatienten, bei denen das anders war. Plötzlich war so ein Lebenswille da. Das hätte vielleicht auch anders sein können.“

Sie sei eine Kämpfernatur, sagen ihre Eltern. Das war auch schon so, als sie viel zu früh auf die Welt gekommen ist. „Ich habe irgendwann plötzlich realisiert, wie schlimm die Situation ist und dass ich bestimmte Dinge wie zum Beispiel Studierengahe vielleicht nicht hätte machen können. Das hat mich dazu bewegt, durchzuhalten“, sagt Nadine Eckmann.

Nach drei Monaten darf Nadine Eckmann die Klinik wieder verlassen. Auf der einen Seite ist sie froh, wieder zu der Familie und in ihren Alltag gehen zu dürfen. Doch da ist auch wieder eine große Ungewissheit. Wie gehe ich mit der neuen Situation um?

„Es gibt keinen mehr, der sagt, was und wie viel man essen muss. Man bekommt keinen Teller mehr hingestellt und isst ihn dann, sondern ist wieder für alles selbst verantwortlich. Dass die Krankheit

nicht wieder Überhand gewinnt, das ist die größte Herausforderung.“

Nadine Eckmann meistert sie dank der Unterstützung ihrer Familie und Freunde, wie sie heute sagt. Auch eine ambulante Therapie hilft ihr, über schwierige Situationen, die es auch Jahre nach dem Klinikaufenthalt noch gibt, hinwegzukommen. Die Gefahr, rückfällig zu werden, ist dann besonders groß. „Vor allem innerhalb der ersten vier Jahre nach dem Klinikaufenthalt kann es zu Rückfällen kommen. Aber es gilt auch: Je länger die Krankheit zurückliegt, umso geringer ist das Risiko für einen Rückfall“, sagt Prof. Dr. Stephan Herpertz. Nadine Eckmann hat ihre Strategien entwickelt, damit sie ihre Krankheit ausblenden kann. Sie unternimmt viel und trifft sich mit Freunden oder der Familie.

Ein halbes Jahr nach dem Klinikaufenthalt macht sie an der Gesamtschule Nordkirchen ihr Abitur. „Ich hatte nie gedacht, dass ich so viel erreichen kann. Ich hatte oft das Gefühl, ich bin irgendwie nicht gut genug.“ Sie sei sehr perfektionistisch. „Das spielt eine große Rolle, wenn man sehr schnell unzufrieden mit sich selbst ist. Durch solche Charakterzüge kann auch schnell einmal so eine Krankheit entstehen.“

Dass sie das Abitur mit einer guten Note schafft, gibt ihr Sicherheit. Sie traut sich gar, allein ins Ausland zu gehen. Für vier Wochen lebt sie in Irland, um einen Sprachkurs zu machen. Ihr gefällt es so gut, dass sie wiederkommen möchte. Nach dem Bachelor-Studium der Medienwissenschaften und komparativen Theologie, das sie in Paderborn abschließt, bekommt sie ein Stipendium der EU für einen einjährigen Freiwilligendienst.

Ihr Wunsch, ihn in Irland zu

absolvieren, geht in Erfüllung. Bei der Organisation „Friends of the elderly“ kümmert sie sich um ältere Menschen, die allein leben. In der neuen Umgebung fühlt sich Eckmann so wohl, dass sie sich dazu entscheidet, den Master in Religionswissenschaften in Cork zu machen. Neben Land und Leuten lernt sie die irische Küche kennen. In der Zeit boomen Kochkurse und Rezepte von einheimischen Köchen, die zeigen, dass die Küche mehr zu bieten hat als Kartoffeln und Irish Stew. Eckmann lässt sich inspirieren. Sie besucht Kurse und Märkte.

„Ich habe festgestellt, wie viel Spaß es machen kann. Das war ja genau das, was ich in der Magersucht verloren hatte.“ In dieser Zeit wird die Küche zum Freund, nicht zum Feind. Da entsteht auch die Idee, selbst an einem Kochbuch zu arbeiten. Damit möchte sie nicht nur tolle Rezepte von Oma, ihrer Mutter oder aus Irland zeigen, sondern auch über ihre Krankheit berichten. Mit einem positiven Blick.

„Ich möchte zeigen, dass man nach der Krankheit auch noch leben kann und ein gesundes Verhältnis zum Essen wiedergewinnen kann. Ich möchte meine Erfahrungen an andere weitergeben“, sagt Nadine Eckmann heute. Seitdem das Kochbuch im April 2018 erschienen ist, bekommt die 25-Jährige viele Rückmeldungen: von Betroffenen, Angehörigen und Therapeuten.

„Es ist ein Neuanfang für mich, um selber die Krankheit neu zu reflektieren“, sagt sie.

In dem Kochbuch „Goodbye Magersucht. Mein Kochbuch für ein neues Leben“ zeigt sie 144 Rezepte. Dabei verzichtet sie bewusst auf Mengenangaben. Hier soll nicht jedes Gramm penibel abgewogen werden. „Als Magersüchtige kontrolliert man alles. Man wiegt die Dinge 150.000 Mal ab, bevor man sie isst. Das ist ein großes Problem“, sagt Eckmann. Deshalb sind die Rezepte mit alternativen Methoden wie etwa „eine Handvoll Nüsse“ beschrieben.

Das Kochbuch ist für Nadine Eckmann ein Traumprojekt. Es hat ihr geholfen, ihren Weg aus der Magersucht zu finden. „Ich blicke heute mit einem anderen Blick auf die Krankheit – wie jemand, der die Krankheit überwunden hat. Das sage ich ganz bewusst so. Denn total besiegen kann man sie nie.“

Etwa 50 Prozent aller Patientinnen gelten nach einer Therapie als geheilt. Etwa 40 Prozent hat immer wieder mit der Krankheit zu tun, erklärt der Mediziner Stephan Herpertz. 6 bis 13 Prozent der Patientinnen sterben.

Heute ist Nadine Eckmann, die Menschen, um sich herum hat, die sie unterstützen, aber „wunschlos glücklich“. Mit ihrem Mann Eric lebt sie seit Kurzem wieder in ihren alten Heimat, in ihrem Elternhaus in Herbern.

Kochbuch mit 144 Rezepten

■ Das Kochbuch „Goodbye Magersucht. Mein Kochbuch für ein neues Leben“ ist im April im Trias-Verlag erschienen.

■ Darin zeigt Nadine Eckmann ihre 144 liebsten Rezepte und berichtet von ihr

rem Weg aus der Magersucht.

■ ISBN: 978-3-432-10463-8. Das Kochbuch ist für 19,99 Euro erhältlich.

