

Suchthilfe Aachen · Hermannstraße 14 · 52062 Aachen

Suchtberatung
Fachstelle für Suchtprävention

Telefon: 0241 - 413 56 128

Fax: 0241 - 413 56 135

E-Mail: schwalbach@suchthilfe-aachen.de

30. August 2018

Rezension des Buches von Nadine Eckmann: Goodbye Magersucht; Mein Kochbuch für ein neues Leben

Dieses wundervolle Buch macht Lust auf das Leben und verbindet die „Lebensrezepte“ kunstvoll mit ansprechenden Essensrezepten. Es ermutigt Magersüchtige auf achtsame Weise zum Essen und motiviert für die Rückkehr in eine Teilhabe am Leben. Die schönen Bilder und ansprechenden Texte motivieren und vermitteln Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz. Verschiedene Optionen bei Rezepten und Lebenswegen vermitteln Respekt davor, dass jede Magersüchtige ihren eigenen Weg geht.

Ich werde dieses Buch gerne Essgestörten, Angehörigen und Fachkräften empfehlen.

Ruth Schwalbach
Fachstelle Essstörungen der Suchthilfe Aachen
Hermannstr. 12
52062 Aachen