

# HEXENKÜCHE

FÜR DIE

# SEELE



*Magie im Alltag mit zauberhaften  
Rezepten, Kräutern und Ritualen für  
Selbstliebe, Stärke und ein erfülltes  
glückliches Leben.*

**MELANIE STEINKAMP**

1. Auflage 2025 (v1.11)

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jedliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2025 Elmar Verlag, Schützenweg 11, 48703 Stadtlohn

Für Fragen und Anregungen: [info@elmar-verlag.de](mailto:info@elmar-verlag.de)

Cover und Illustrationen: Mit Teilunterstützung durch Phoenix by Leonardo AI, Canva

Druck:

WIRmachenDRUCK GmbH  
Mühlbachstr 7, 71522 Backnang

ISBN: 978-3-68957-006-4

# Tritt ein, in die Welt der Küchenmagie

In „Hexenküche für die Seele“ erwarten dich zauberhafte Rezepte, magische Rituale und die heilende Kraft alltäglicher Kräuter, die dich auf eine Reise zu mehr Selbstliebe, innerer Stärke und einem erfüllten Leben mitnehmen.



# Deine Hexenbegleitung

Ich bin Melanie Steinkamp.

Als spirituelle Mentorin, Expertin für wilde Weiblichkeit und leidenschaftliche „Küchen- und Naturhexe“ verbinde ich alte Magie mit moderner Lebensfreude.

Ich zeige Frauen, wie sie mit einfachen Kräutern, Ritualen und liebevollen Rezepten ihre innere Stärke und Selbstliebe entdecken können.

Mit über 14 Jahren Coaching-Erfahrung begleite ich dich dabei, den Zauber des Alltags neu zu erleben – praktisch, kraftvoll und voller Herz.



Dieses Buch ist eine Einladung, dich selbst in den Mittelpunkt deines Lebens zu stellen – mit einer Prise Magie.

## Vergiss nicht

**Du bist die Magie, die du suchst – jede Prise Salz, jede Handvoll Kräuter und jedes Ritual bringt dich näher zu deinem wahren, kraftvollen Selbst.**

# Vorwort

## Wie dieses Buch entstand

Manchmal braucht es eine tiefe Erschütterung, um wieder zu sich selbst zu finden. Für mich begann diese Reise, als ich als Kind das Gefühl hatte, nie dazuzugehören.

Ich war „zu dick“, „zu laut“, „zu viel“ – zumindest glaubte ich das, weil ich es so oft gehört hatte. Mein Selbstwert war winzig, meine Angst, nicht genug zu sein, riesig. Ich lernte, mich anzupassen, mich klein zu machen und das Magische, das in mir lebte, zu unterdrücken.

Doch es gab einen Ort, an dem ich mich immer sicher fühlte: die Natur. Dort, zwischen den Bäumen, fühlte ich mich frei, stark und aufgehoben. Ich sprach mit den Tieren, lauschte dem Flüstern des Windes und spürte, dass in allem um mich herum eine unsichtbare Kraft lag.

Ich liebte sie als Kind – und als ich älter wurde, verdrängte ich sie. Aus Angst vor Ablehnung schämte ich mich für meine Fähigkeiten, für das, was ich heute als Hellsichtigkeit und Hellföhligkeit erkenne.

Ich verleugnete mich selbst, wurde unsichtbar und suchte Trost im Essen. Ich wollte mich lieben, aber ich wusste nicht wie.

Doch dann kam der Wendepunkt.

Ein Moment, der alles veränderte:

Ich saß an einem meiner Lieblingsorte im Wald und ließ den Blick schweifen. Die Frühlingssonne schien durch das Blätterdach einer großen Buche.

Es war wunderschön. So viele unterschiedliche Bäume und Pflanzen. Waren sie perfekt? Nein, sie hatten Risse in den Stämmen, vertrocknete Blätter,

waren krumm gewachsen und doch berührten sie mein Herz.

Eine Erkenntnis traf mich wie der Blitz: Mein Wert hat nichts mit meinem Äußeren zu tun, mein Anderssein ist wunderbar. Es war, als hätte mich die Natur selbst zurückgerufen. Plötzlich war da wieder dieses Gefühl von Magie, von Verbindung. Ich ließ zu, was ich so lange unterdrückt hatte, und die Heilung begann.

In dieser Zeit begegnete ich auch meiner eigenen spirituellen Geschichte. Ich tauchte tief in frühere Leben ein und erkannte, dass ich einst als Hexe ertränkt worden war – weil ich stark war, weil ich Frauen unterstützte, weil ich für mich selbst einstand.

Diese Hexenwunde, die Angst vor Ausgrenzung und Verurteilung, saß tief. Und doch wusste ich, dass es genau diese Wunde ist, die bis heute so viele Frauen davon abhält, ihr wahres Selbst zu leben.

Aber was bedeutet es überhaupt, eine Hexe zu sein? Der Begriff „Hexe“ stammt vom althochdeutschen *hagazussa*, was so viel bedeutet wie „Zaunreiterin“ oder „Hüterin der Schwelle“. Früher galten Hexen als weise Frauen, die die Heilkräfte der Natur kannten und mit den Zyklen von Mond und Erde lebten. Sie waren Heilerinnen, Geburtshelferinnen, Beraterinnen – sie verbanden die lebendige Welt mit der Anderswelt. Sie waren starke Frauen, die ihr Wissen und ihre Intuition nutzten, um ihre Gemeinschaft zu unterstützen.

Doch dieses Wissen machte anderen Angst. Während der Hexenverfolgungen wurden Frauen, die anders waren – zu klug, zu frei, zu unabhängig – verfolgt, gefoltert und getötet. Ihre Verbindung zur Natur und ihre Fähigkeit, Heilung zu bringen, wurden als Bedrohung empfunden.

Aber die Hexen, die damals verfolgt wurden, leben heute in uns allen weiter. Sie stehen für Mut, Selbstliebe und die Kraft, unsere eigene Wahrheit zu leben.

Ich habe meine Spiritualität zurückerobert.

Heute begleite ich Frauen, die diese Wunde ebenfalls in sich tragen – die Angst, nicht akzeptiert zu werden, wenn sie zu sich stehen, die Scham, zu ihrer Spiritualität zu stehen.

Ich erinnere sie daran, dass in jeder von uns Magie lebt. Magie ist keine Zauberei, es ist die Fähigkeit, die Verbindung zu uns selbst, zur Natur und zu etwas Größerem zu spüren. Es ist die Erlaubnis, unser Leben bewusst und voller Selbstliebe zu gestalten.

Dieses Buch ist eine Einladung, dich auf deine eigene magische Reise zu begeben. Es ist eine Rückkehr zu deiner inneren Kraft, zu dem Wissen, dass du bereits alles in dir trägst, was du brauchst.

**Die Geschichte der Hexen zeigt uns, wie mächtig wir sind, wenn wir uns gegenseitig unterstützen, anstatt uns klein zu machen.**

Moderne Hexen stehen mit beiden Beinen fest im Leben – selbstbewusst, kraftvoll und doch voller Liebe und Toleranz. Als Schwestern, Seite an Seite – kein Neid, kein Lästern, dafür die Kraft der Verbindung in Herz und Geist. Du bist hier, weil du spürst, dass es mehr gibt. Mehr Tiefe, mehr Verbundenheit, mehr du selbst sein.

Dieses Buch gibt dir Werkzeuge und Rituale an die Hand, um deine Magie wieder im Alltag zu spüren – und dich daran erinnern, dass du niemals zu viel bist. Du bist genau richtig, so wie du bist.

**Willkommen in deiner magischen Welt. Lass uns gemeinsam den Zauber in dir entdecken.**

# Inhalt

**Tritt ein, in die Welt der Küchenmagie** 3

**Vorwort** 5

**Die Magie des Alltags entfalten** 12

Eine kleine Einführung

**Die Basics der Hexenküche** 14

Alles, was du über die Grundlagen der Küchenmagie wissen musst – von der Bedeutung der Zutaten bis hin zu einfachen Ritualwerkzeugen.

**Rituale für Selbstliebe und Selbstsicherheit** 26

Schritt-für-Schritt-Anleitungen für kraftvolle Rituale, die dich ermutigen, dich selbst in den Mittelpunkt deines Lebens zu stellen.

**Magische Rezepte für Körper, Geist und Herz** 39

Lecker, schnell zubereitet, mit wenigen Zutaten, zauberhaft wirksam







## **Energetische Hausreinigung – Dein Zuhause als magischer Rückzugsort**

58

Kläre negative Energien, lade Fülle ein und mach deine Zuhause zu einem magischen Rückzugsort.

## **Kleine gemeinsame Rituale für Familie und Freunde**

68

Inspiration und Rituale, um Beziehungen zu nähren, Harmonie zu fördern und gemeinsam magische Momente zu schaffen.

## **Liebeszauber – Rituale für eine kraftvolle Verbindung**

76

Rituale um die Liebe zu feiern, deine Partnerschaft zu stärken oder eine neue Liebe anzuziehen.

## **Die Magie der Elemente**

86

Feuer, Erde, Wasser, Luft. Nutze die Kraft der Elemente, um deine Magie zu verstärken, Blockaden zu lösen und neue Leichtigkeit in dein Leben zu bringen.

## **Mondmagie - im Einklang mit den Zyklen der Natur**

99

Lerne, wie du die Energie der Mondphasen für deine Rituale, Intentionen und dein Wohlbefinden nutzen kannst.



## **Geldmagie Deine Beziehung zum Wohlstand heilen und stärken**

111

Rituale, um Fülle anzuziehen und Geldblockaden aufzulösen

## **Magische Quickies**

122

Praktische Tipps und kleine Rituale, um jeden Tag magisch zu gestalten und eine stärkere Verbindung zu deinem inneren Selbst aufzubauen.

## **Dein magisches Tagebuch**

128

## **Von der Hexenküche ins Leben**

146

Abschließende Worte der Ermutigung und Inspiration, um deine persönliche Magie in die Welt hinauszutragen.

## **Bleib mit mir in Verbindung**

147

# Alles ist in Dir

Magie ist nichts, das du suchst – sie ist in jedem Atemzug, in jeder Absicht und in jeder Handlung, die aus deinem Herzen kommt. Du bist die Quelle der Wunder in deinem Leben.

# Die Magie des Alltags entfalten

Eine Hexe weiß: Magie beginnt dort, wo Intention und Intuition sich die Hand reichen. Jeder Atemzug, jede Zutat, jede Berührung wird zur Schöpfung.



Stell dir vor, deine Küche ist mehr als nur ein Ort zum Kochen. Sie ist ein heiliger Raum, in dem Zutaten zu Zaubern und alltägliche Handgriffe zu Ritualen werden.

Hier kannst du nicht nur Mahlzeiten zubereiten, sondern auch deine Seele nähren, dich mit deinem inneren Selbst verbinden und die Basis für mehr Selbstliebe und innere Stärke legen.

Dieses Buch lädt dich ein, die Magie in den kleinen Dingen zu entdecken: in einem Löffel Salz, einem Zweig Rosmarin oder einer Prise Zimt. Es zeigt dir, wie du mit einfachen Ritualen, Kräutern und Rezepten eine tiefere

Verbindung zu dir selbst herstellen kannst. Warum Küchenmagie (Kitchen Witchery)? Weil wahre Magie nicht kompliziert sein muss. Sie beginnt mit den Dingen, die du bereits hast.

Dieses Buch soll dich inspirieren, deine eigene Hexenküche zu entfalten – nicht nur, um zu heilen, sondern um zu wachsen, zu strahlen und deine innere Stärke zu finden.

Der Zauber liegt nicht in den Zutaten, sondern in der Seele, die sie mischt. Deine Küche ist dein Altar, und du bist die Hüterin ihrer Magie.

# Die Basics der Hexenküche



**„Die Kraft liegt in den Händen, die sie nutzen.“**

Alte Hexenweisheit

Deine Küche ist wie ein Zauberschrank – voller Zutaten, die mehr können, als nur Geschmack zu bringen. Jede Zutat trägt eine eigene Energie und Symbolik in sich, die du für dich nutzen kannst. In diesem Kapitel lernst du, welche Zutaten besonders kraftvoll sind, und wie du sie gezielt für Selbstliebe und innere Stärke einsetzen kannst.

# Bleib mit mir in Verbindung

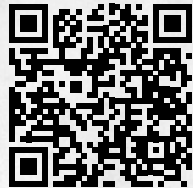
Deine Reise zu mehr Selbstliebe, Magie und einem erfüllten Leben hat begonnen. Lass dich täglich inspirieren, tauche tiefer in meine Welt ein und entdecke kraftvolle Impulse für deine eigene Transformation:

Folge mir auf Instagram:

**@melanie.steinkamp**

(<https://www.instagram.com/melanie.steinkamp>)

für tägliche Inspiration, magische Rituale und persönliche Einblicke.



Hör in meinen Podcast rein:

**Phoenix-Frau**

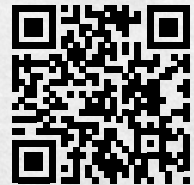
Transformierende Geschichten über Mut, Magie und Wiedergeburt

(Einfach Melanie Steinkamp in die Suche deiner Podcast App eingeben)



<https://linktr.ee/melaniesteinkamp>

Ich freue mich darauf, dich weiter auf deiner Reise zu begleiten!



# Rezept und Ritualverzeichnis

Lorbeer-Wunschritual	27
Salbei Räucherung	28
Kaffeesatz-Erdungsritual	29
Brennnessel Schutztee	30
Knoblauch Amulett	31
Zitronen-Salz-Reinigung	32
Neue Energie durch Minze	33
Salzbad für innere Reinigung und Selbstliebe	34
Reis Zauber für finanzielle Fülle	35
Zitronen-Türwächter	36
Lorbeer-Dankbarkeitsbuch	37
Zimt-Kerzen-Ritual für Selbstliebe und Wärme	38
Minze-Schokoladen-Energyballs für klare Entscheidungen	40
Wärmender Zimt-Honig-Kräutertee für Selbstliebe	42
Thymian-Blätterteig-Kracker für Mut und Selbstvertrauen	44
Knoblauch-Zitronen-Suppe mit Reis für Selbstvertrauen	46
Milchreis mit Rosenwasser für Liebe und Harmonie	48
Kartoffel-Rosmarin-Pfanne für Stärke und Schutz	50
Selbstliebe-Tee mit Zimt und Minze	52
Magische Brennnesselsuppe für innere Stärke	54
Dankbarkeits-Kaffee	56
Visions-Kaffee	56
Schutz-Kaffee	57
Räucher-Ritual mit Salbei oder Lorbeer	59
Salz-Zauber für Schutz und Klarheit	60
Reinigung mit Klang	61
Zitronen-Wasser für Frische und Reinigung	62
Der Spiegel-Zauber	63



Magische Türmatte für positive Energie	64
Brennnessel-Schutz für Türen und Fenster	65
Kaffee-Magie für neue Energie	66
Abschluss des Reinigungsrituals: Licht und Intention	67
Zitronenwasser-Ritual für Harmonie	69
Kräuter-Salz-Ritual für mehr Verbindung	70
Lichtkreis für Zusammenhalt	71
Wunschbaum-Ritual	72
Naturmandala	73
Kakao-Zeremonie für Herzöffnung	75
Liebesanker im Mondlicht	77
Herzöffnung mit Rosenquarz	78
Duftmagie für die Liebe	79
Wunschbrief an die Liebe	80
Verbindungs- Zauber	81
Rosenbad für Anziehungskraft	82
Magisches Verbindungs-Öl	83
Nähe-Ritual mit Kerzen	84
Ritual für mehr Liebe im Alltag	85
Erde : Stabilität, Erdung & Fülle	87
Barfußgang-Ritual in der Natur	88
Füllhorn Ritual	89
Wasser: Heilung, Fluss und Emotionen	90
Spiegel-Wasser-Ritual in der Natur	91
Duftwasser-Ritual	92
Gewürz Feuer-Ritual	93
Sonnenritual in der Natur	94
Funken-Ritual	95
Feder Wunsch-Ritual	96
Windmeditation in der Natur	97
Wunschpusten	98
Reinigungsritual mit Rosmarin, Lavendel und Kerzen	101

Energieaufladung mit Vollmond-Salz	103
Magisches Vollmond-Backen für Fülle	104
Kräuterritual für neue Intentionen	106
Teeritual mit Gewürzen	108
Pflanz-Ritual für Wachstum	109
Magisches Öl für Reichtum und Fülle	112
Ritual gegen Geldblockaden	114
Fülle-Ritual mit Kräutern und Wasser	116
Münz-Talisman für finanzielle Stabilität	117
Reisritual für Fülle und Erfolg	118
Wohlstands-Glas mit Reis, Knoblauch und Zimt	120
Morgengruß an die Sonne	124
Magischer Kaffee- oder Teegenuss	124
Dusch-Ritual	125
Schlüssel - Ritual für Schutz	125
Atempause – Ritual	126
Lichtmoment mit einer Kerze	126
Dankbarkeits-Stein	127
Gute-Nacht-Ritual mit Sternen	127