

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Hebammenverband
<b>Band:</b>	101 (2003)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Hebammen schneiden nicht
<b>Autor:</b>	Oosterveer-Stäheli, Heidi
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-950497">https://doi.org/10.5169/seals-950497</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Episiotomie

# Hebammen schneiden

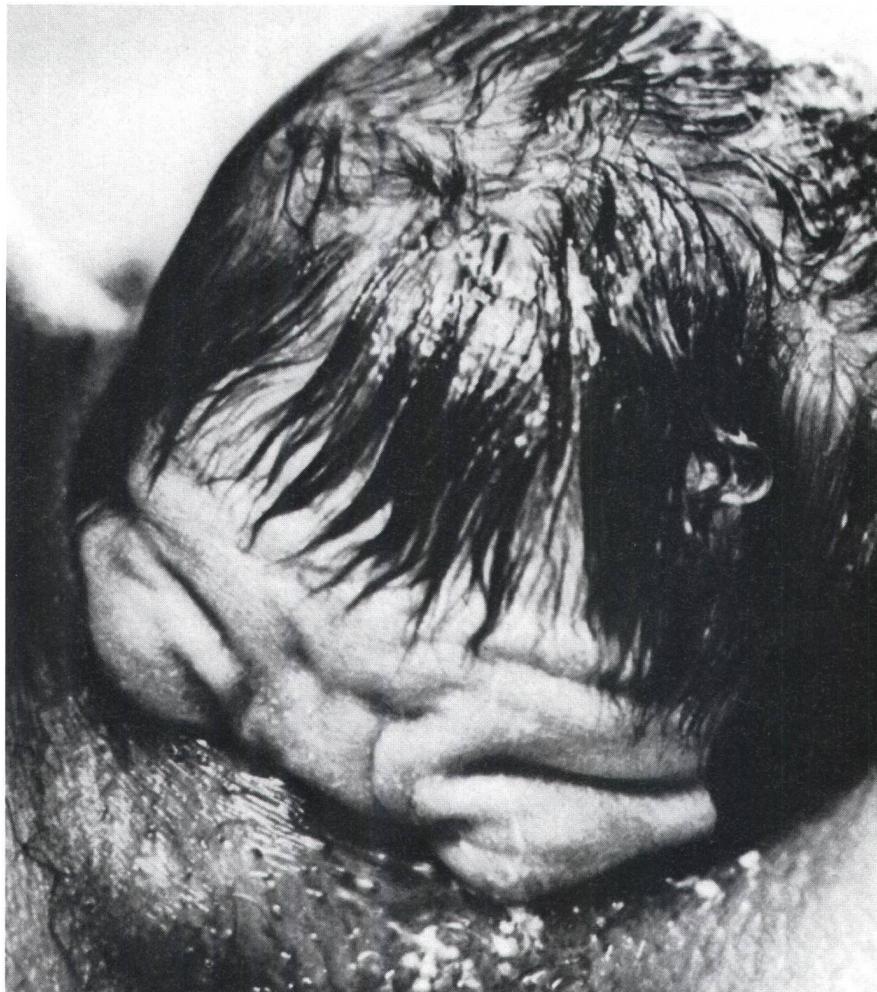


Foto: Ulwe Ahrens

**Seit 1993 arbeite ich als frei praktizierende Hebamme. In all diesen Jahren habe ich einmal einen Dammeschnitt gemacht und zwar bei einer Frau, die unter den ersten war, die ich zu Hause begleitete. Ich weiss nicht, ob ich heute mit all den Erfahrungen, die ich gemacht habe, in der gleichen Situation wieder schneiden würde, vielleicht.**

## Heidi Oosterveer-Stäheli

**ICH** finde es äusserst interessant festzustellen, dass bezüglich Dammeschnitt eine neue Ära angebrochen ist. Dort, wo Geburten in erster Verantwortung von Hebammen begleitet werden, verschwinden die Episiotomien. Warum ist das so?

Der Damm hat eine Verbindung zum untersten feinstofflichen Energiezentrum, dem so genannten Wurzel- oder Basischakra, das am unteren Ende der

Wirbelsäule beim Steissbein liegt. Es gibt verschiedene Interpretationen über das menschliche feinstoffliche Energiesystem, so auch über das Chakrasystem.

Obwohl es mehr als sieben Chakras gibt, wird im allgemeinen von sieben Hauptchakras gesprochen. Das Basis- oder Wurzelchakra steht «in Beziehung zur Qualität der physischen Energie und des Willens, in der physi-

schen Wirklichkeit zu leben. Es ist der Ort, an dem sich die Lebenskraft in der physischen Welt zuerst manifestiert. Wenn die Lebenskraft voll durch dieses Zentrum fliesst, dann ist der Lebenswill stark.

Strömt die Lebenskraft stark und ungehindert durch die unteren drei Chakras und hinunter in die Beine, so geht das mit einer klaren und direkten Bejahung der körperlichen Potenz einher... Wenn das Wurzel-Zentrum blockiert oder geschlossen ist, dann ist auch ein Grossteil der physischen Vitalität blockiert, und ein solcher Mensch hinterlässt keinen starken Eindruck in der physischen Welt.»

Dies ist dem Buch von Barbara Ann Brennan «Lichtarbeit – Das grosse Handbuch der Heilung mit körpereigenen Energiefeldern» entnommen. Die Damm- und Beckenbodenmuskulatur haben eine Bedeutung als Energiepumpe. Durch die Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur wird das unterste Chakra aktiviert, vor allem auch durch den Musculus pubococcygeus. Wie wir wissen, haben männliche – und auch weibliche – Ärzte jahrzehntelang den Frauen in den Damm geschnitten. Es waren vorwiegend männliche Ärzte. Was geschah hier?



**Heidi Oosterveer,**  
freipraktizierende Hebamme, bietet seit 1997 auch hawaiianische Tempelmassage Lomi-Lomi an

## Entmächtigung und Relikt

Der Akt des Dammeschnittes war ein Akt von unbewusst (...) angewandter Entmächtigung der weiblichen Energie. Wir Frauen sind daran, unseren eigenen Wert zu erkennen und zu schätzen. Die Frauen wollen es nicht mehr zulassen, dass Männer in das Beziehungsgewebe unseres untersten Energiezentrums schneiden und «unsere Lebenskraft beschneiden». Wir Hebammen «wissen» das; vielleicht ist es uns nicht in dem Masse bewusst, aber wir wissen es intuitiv. Wir wollen als Hebammen die Frauen in ihrer eigenen Macht und Kraft unterstützen. Deshalb hören die Episiotomien auf,

# nicht

wenn wir Hebammen Geburten begleiten. Für mich bedeutet eine in der heutigen Zeit ausgeführte Episiotomie, wenn sie bei einer normal verlaufenden Geburt und bei einer Frau, die ihren Damm gut vorbereitet hat und in der Art gemacht wird, wo die Frau in halbsitzender Rückenlage sich befindet, ein Relikt aus einer vergangener Zeit, aus einer alten Energie, die langsam am Verschwinden ist.

## Eigenverantwortliche Geburt

Wir leben heute in einer Zeit der Eigenverantwortung. Die Zeit ist vorbei, wo wir irgend jemand anderem die Verantwortung für unser Leben oder für das, was wir erfahren, in die Schuhe schieben können. So trägt heute jede Frau selbst die Verantwortung dafür, dass sie ihren Damm gut auf die Geburt vorbereitet und deutlich deklariert, dass sie keinen Dammschnitt haben möchte.

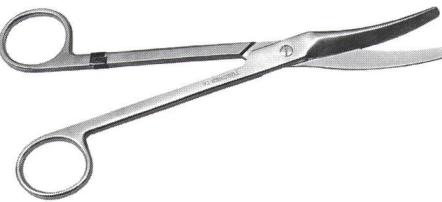
Unsere Verantwortung als Hebammme ist es, die Frauen auf die Wichtigkeit der Vorbereitung des Dammes hinzuweisen und während der Geburt die Mittel anzuwenden, die mithelfen, das Dammgewebe geschmeidig zu halten. Eine freie Wahl der Geburtsposition ist ebenso unerlässlich für einen schonenden Durchtritt des kindlichen Kopfes. Wie wir alle mittlerweile wissen, trägt die Wassergeburt ihren Teil zu einem unversehrten Damm bei.

## Statistik bringt es an den Tag

Schliesslich wollte ich es genau wissen: ich holte alle Geburtsprotokolle hervor und zählte zusammen, wie viele Frauen Damm intakt geboren haben, wie viele einen Dammriss hatten, wie viele im Wasser geboren haben, usw. Hier die Resultate (ohne den einen Dammschnitt) bei insgesamt 105 Geburten (*siehe rechts*).

Ähnliche Ergebnisse sind z.B. im Buch von Cornelia Enning «Erlebnis Wassergeburt» erwähnt, oder in einem Jahresbericht des Geburtshauses Le petit prince. Diese kleine Statistik

zeigt, dass es sich für eine Frau lohnt, den Damm für die Geburt gut vorzubereiten. Eine Vorbereitung des Dammes mit Massage und/oder Ballon ergibt zusammen mit einer Wassergeburt optimale Bedingungen, um Damm intakt oder nur mit einer kleinen Schürfung zu gebären, sowohl für Erst- wie auch für Zweit- und Mehrgebärende. Wenn eine Frau Damm intakt gebärt, erlebe



ich dies immer wie ein kleines Fest innerhalb des Festes der Geburt, verbunden mit grosser Dankbarkeit für die wunderbare Unversehrtheit von Mutter und Kind.

Dieser Text ist ein etwas abgeänderter Ausschnitt aus dem Buch «Geburthilfe im göttlichen Licht der Seele – Visionen von Frauen werden Wirklichkeit – Meine Erfahrungen als Hebammme» von Heidi Oosterveer-Stäheli, das demnächst erscheinen wird.

### Intakter oder leicht geschürfter Damm

Damm intakt:	48,57%
Kleine Dammschürfungen (nähen unnötig):	12,38%
Total	60,95%
	26,56% I Para, davon 70,58% Wassergeburten
	73,43% II + Para, davon 59,57% Wassergeburten

### Dammisse

Kleiner Dammriss I° (nicht genäht):	6,66% 42,85% I Para, davon 100% Wassergeburten
Dammriss I° genäht:	11,42% 33,33% I Para, davon 75% Wassergeburten
Dammriss II° genäht:	66,66% II + Para, davon 37,5% Wassergeburten
Dammriss II° genäht:	20,95% 36,36% I Para, davon 25% Wassergeburten
Dammriss III°:	63,63% II + Para, davon 21,42% Wassergeburten
Dammriss IV°:	0% 0%

*Insgesamt wurden 67,61% nicht genäht.*

### Genähte Labienrisse

genähte Labienrisse bei Damm intakt:	5,71%
genähte Labienrisse bei Dammrisse I°:	0,95%
genähte Labienrisse bei Dammrisse II°:	0,95%

### Narbenschmerzen

Narbenschmerzen der Dammnaht:	0,95%
Narbenschmerzen der Labiennaht:	0,95%