



# Inhaltsverzeichnis

1		Einleitung	6
2		Ursachen und Entstehung	8
3		Statistik und prominente Betroffene	14
4		Medizinische Erkenntnisse	21
5		Embryologie	31
6		Entzündung und Wundheilung	54
7		Schambeinentzündung aus Sicht des FDM	64
8		Medical Flossing	72
9		K-Active Taping	83
10		Athletik und Selfmanagement	92
11		Amateurfußballspieler	120
12		Ernährung	127
13		Fallbeispiele	137
		13.1 Fallbeispiel 1 von Marco Congia	138
		13.2 Fallbeispiel 2 von Sabrina Schreyer	142
		13.3 Fallbeispiel 3 von Thomas Stubner	144
		13.4 Fallbeispiel 4 von Marco Congia	146
		13.5 Fallbeispiel 5 von Daniel Knebel	148
		Danksagung	150