

Presseinformation

Sonja Vogt

Füße

Eine Gebrauchsanweisung

12,5 x 19 cm, 176 Seiten

ISBN 978-3-95904-287-1 – 19,80 Euro

Edition Forsbach 2026

Hand aufs Herz: Wann hast du deinen Füßen das letzte Mal wirklich Aufmerksamkeit geschenkt?

Meist nehmen wir unsere Füße erst wahr, wenn sie schmerzen. Dabei tragen sie uns Tag für Tag durchs Leben – geduldig, belastbar und oft viel zu lange überfordert.

Sonja Vogt erzählt ihre außergewöhnliche Geschichte: vom folgenschweren Spatenunfall im Garten über eine frustrierende Ärzte-Odyssee bis hin zur Watzmann-Überschreitung – mit einem Fuß, den die Medizin längst aufgegeben hatte.

Dieses Buch ist weit mehr als ein Gesundheitsratgeber. Mit Humor, persönlicher Offenheit und fundiertem Wissen zeigt Sonja Vogt, warum unsere Füße echte Wunderwerke sind – und wie wir lernen können, sie besser zu verstehen und zu stärken.

Du erfährst unter anderem:

- warum unsere Füße Höchstleistungen erbringen,
- wie falsches Schuhwerk und Bewegungsmangel ihnen schaden,
- weshalb Barfußlaufen heilsam sein kann – aber nicht überall sinnvoll ist,
- und wie du mit einfachen Übungen, bewusster Bewegung und der richtigen Schuhwahl deine Fußgesundheit nachhaltig verbessern kannst.

Ein inspirierendes Buch voller Aha-Momente, praktischer Tipps und neuer Perspektiven auf das Fundament unseres Lebens.

Denn gesunde Füße bedeuten mehr Beweglichkeit, mehr Lebensfreude – und oft ein ganz neues Körpergefühl.



Sonja Vogt, Jahrgang 1969, ist zertifizierter „Barefoot Movement Coach“. Sie steht mit beiden Beinen fest im Leben – auch wenn ausgerechnet ihre Füße sie vor ihre größte Herausforderung stellten. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie wichtig ein stabiles Fundament ist und wo die Grenzen körperlicher Belastbarkeit liegen.

Nach einer schweren Fußverletzung und jahrelangen chronischen Schmerzen wollte sie sich mit der Diagnose „austherapiert“ nicht zufriedengeben. Sie wurde zur Forscherin in eigener Sache, beschäftigte sich intensiv mit moderner Biomechanik und entdeckte die heilende Kraft des natürlichen Gehens und Laufens neu.

Ihre tiefe Verbundenheit mit der Natur prägt ihren Lebensweg. Ob beim Wandern, Reiten und Bergsteigen, beim Bogensport im Wald oder beim Training auf der Tartanbahn – Bewegung unter freiem Himmel ist für sie der Schlüssel zu körperlicher Gesundheit und innerer Balance.

Heute begleitet sie Menschen auf dem Weg zu gesunden, belastbaren Füßen und einem neuen Körpergefühl. Mit Fachwissen, persönlicher Erfahrung und einer guten Portion Humor zeigt sie, wie jeder Schritt zu mehr Bewegungsfreiheit und Lebensqualität führen kann.

Edition Forsbach, Küchelstraße 9, 96047 Bamberg

Telefon: +49 951 96439936, info@edition-forsbach.de, www.edition-forsbach.de