

Sonja Vogt

Füße

Sonja Vogt

*„Manchmal müssen wir erst verlernen,
wie wir gegangen sind,
um unser Fundament neu zu stärken –
damit es uns sicher durchs Leben trägt.“*

(Sonja Vogt)

Füße

Eine Gebrauchsanweisung

Edition Forsbach

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine möglicherweise erforderliche medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Garantie oder Gewährleistung seitens der Autorin und des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Edition Forsbach

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2026
Küchelstraße 9, D-96047 Bamberg
info@edition-forsbach.de
www.edition-forsbach.de

Coverbild: © Irina – Adobe Stock
Autorenfoto: © Bianca Heinzelbecker

Abbildungen: S. 69: © MdShamimAhmed – Adobe Stock;
S. 73: © Timofeeff – Adobe Stock; S. 97: © no one – Adobe Stock; S. 157:
© no one – Adobe Stock

Printed in Germany
ISBN 978-3-95904-287-3 (Print)
ISBN 978-3-95904-295-6 (E-Book)

WIDMUNG

Meinen Söhnen Fabian und Bente

in tiefer Liebe mit dem Blick nach vorne

Sonja Vogt 2026

Inhalt

Einleitung	9
Aufbau und Ziel des Buches	11
Meine Geschichte. Mein Fuß	14
Der Weg zum Crash. Das Haus retten, den Fuß ruinieren	14
Der übergangene Fuß. Die marokkanische Quittung	16
Die Suche nach Heilung – eine Odyssee zu Fuß	17
Die OP. Wenn Heilung zur Zerreißprobe wird	20
Die Wiederentdeckung und der Aufstieg	22
Faszination Füße	27
Vom Meer auf den Baum und wieder herunter	27
Dein Fuß, ein anatomisches Meisterwerk	31
Was bewegt und hält deinen Fuß zusammen?	33
Was versorgt und informiert deine Füße?	37
Von Kindesbeinen an. Aller Anfang ist platt	40
Was deine Füße täglich leisten	45
Stehen und Gehen	46
Laufsport – zwischen Anpassung und Überlastung	48
Fußball – eine ironische Zumutung	50
Tanzen und Yoga – Höchstleistung auf kleinstem Raum	52
Übergewicht und Bewegungsmangel	56

Vom Sinn und Unsinn der Schuhe	64
Warum wir Schuhe tragen	64
Von der Steinzeit bis zur Antike	66
Mittelalter bis Barock	71
Industrialisierung und Moderne	78
Der richtige Schuh	87
Barfuß? Gezielt natürlich	97
Lass sie frei. Der sanfte Weg zum Freilauf	97
Barfuß. Immer und überall?	103
Barfuß joggen – ein sensorisches Abenteuer	107
Barfußgehen mit Gewicht. Ein Plädoyer für Augenmaß	111
Barfußschuhe – Befreiung oder Marketing-Gag?	113
Übungen & Pflege	117
Die Bestandsaufnahme	119
Fußtraining im Alltag	124
Entspannung und Mobilisation am Abend	139
Übungen bei Fußbeschwerden	142
Fußpflege leicht gemacht	153
Schlusswort: Nimm deine Füße in die Hand	164
Das kleine Fuß-ABC	166
Auswahlbibliographie	170
Zur Autorin	172
Dankeschön	174

Einleitung

Wenn ich erzähle, dass ich ein Buch über Füße schreibe, ernte ich meist zunächst irritierte Blicke. Es entsteht ein kurzes Schweigen, gefolgt von einem fast schon hörbaren Nachdenken über die eigenen Gliedmaßen. Oft wandert der Blick meines Gegenübers dann verstohlen nach unten – fast ein wenig beschämt. Denn wir finden unsere Füße selten auf Anhieb schön. Meist nehmen wir sie erst wahr, wenn sie schmerzen. Und das tun sie leider viel zu oft. Dabei sollten wir uns eigentlich jeden Tag mit ihnen beschäftigen.

Früher ging es mir nicht anders. Ich fand meine Füße weder spannend noch besonders beachtenswert. Ich nutzte sie, pflegte sie gewissenhaft und nahm sie als selbstverständlich hin. Was sie Tag für Tag für mich leisteten, war mir schlicht nicht bewusst. Sie trugen mich klaglos bergauf und bergab, über Stock und Stein. Für mich waren sie einfach unkaputtbar.

Das änderte sich schlagartig durch eine schwere, selbst verschuldete Verletzung. Mein rechter Fuß war so stark geschädigt, dass die Medizin ihn nach zwei Jahren unterschiedlichster Behandlungen praktisch aufgegeben hatte. Man sagte mir, ich müsse mich mit den dauerhaften Schmerzen und Einschränkungen abfinden. Mein Fundament war eingebrochen – im wahrsten Sinne des Wortes.

Doch genau dieser Tiefpunkt weckte meine Faszination für die Basis, die uns durchs Leben trägt. Durch einen glücklichen Zufall

begegnete ich schließlich einem hervorragenden Orthopäden, der bereit war, meinen Fuß zu operieren. Damit war die Grundlage geschaffen, um ihn anschließend Schritt für Schritt wieder aufzubauen.

Ich begann, mich intensiv mit unseren Füßen zu beschäftigen, und lernte, wie entscheidend das Zusammenspiel aus gezieltem Aufbau- und natürllichem Barfußlaufen ist. Mit Erfolg: Knapp ein Jahr nach der Operation konnte ich die anspruchsvolle Watzmann-Überschreitung schmerzfrei bewältigen – von einem gewaltigen Muskelkater einmal abgesehen.

Bevor wir nun gemeinsam tiefer in die faszinierende Welt unserer Füße eintauchen, möchte ich dich zu einem kleinen Experiment einladen.

Schau dir deine Füße einmal ganz genau an. Zieh Schuhe und Strümpfe aus. Wenn es möglich ist, leg deine Füße vor dir auf einen Stuhl oder Hocker – oder, wenn du magst, sogar auf einen Tisch. Nimm sie in die Hände. Betrachte sie ganz wertfrei und mit echter Neugier. Ertaste sie, massiere sie sanft, bewege einzelne Zehen und das Fußgewölbe. Wie fühlt sich diese Begegnung mit deinen eigenen Füßen an? Ungewohnt? Angenehm? Vielleicht sogar befremdlich? Was nimmst du wahr?

Deine Füße sind ein wahres Wunderwerk der Natur. Wusstest du, dass sich ein Viertel aller Knochen deines Körpers in deinen Füßen befindet? Ein weiteres Viertel entfällt auf deine Hände. Die übrige Hälfte verteilt sich auf den gesamten restlichen Körper. Allein diese Gewichtung zeigt, welche enorme Bedeutung die Evolution unseren Extremitäten zugemessen hat.

In deinen Füßen steckt ein ebenso flexibles wie raffiniert konstruiertes Tragwerk. Gleichzeitig besitzen sie eine hochentwickelte Sensorik, die an die unserer Hände erinnert.

Dadurch sind sie unmittelbare Botschafter des Untergrundes. Sie liefern deinem Gehirn ununterbrochen Informationen über jede Unebenheit und sorgen dafür, dass du dich sicher, stabil und zugleich geschmeidig durch dein Leben bewegen kannst.

Je besser wir verstehen, wie unsere Füße aufgebaut sind und was sie täglich für uns leisten, desto besser können wir sie gesund erhalten. Genau dazu möchte ich dich mit diesem Buch einladen.

Aufbau und Ziel des Buches

In den folgenden Kapiteln möchte ich meine Begeisterung für dieses faszinierende Fundament mit dir teilen und deine Füße endlich ins Rampenlicht rücken – dorthin, wo sie eigentlich hingehören.

Zunächst unternehmen wir einen kleinen Ausflug in die Evolution. Wir schauen uns an, warum unsere Vorfahren einst auf die Bäume und später wieder von ihnen heruntergestiegen sind. Du wirst entdecken, wie aus dieser Entwicklung die einzigartige Form unserer heutigen Füße entstanden ist.

Anschließend widmen wir uns ihrer Anatomie und ihrer raffinierten Funktionsweise. Du wirst verstehen, weshalb gerade dieser außergewöhnliche Bauplan unsere aufrechte Fortbewegung überhaupt erst möglich macht.

Danach richten wir den Blick auf die Herausforderungen, mit denen deine Füße Tag für Tag konfrontiert werden: die Enge moderner Schuhe, einseitige oder extreme sportliche Belastungen sowie die oft unterschätzten Folgen von Bewegungsmangel.

Wir begleiten den Fuß von den ersten Kinderschritten an und werfen einen Blick auf die Geschichte des Schuhwerks – von seinen Anfängen bis heute.

Natürlich erfährst du auch ganz praktisch, woran du erkennst, welche Schuhe wirklich zu deinen Füßen passen.

Ich möchte deine Begeisterung für dieses oft unterschätzte Fundament wecken – damit du deinen Füßen künftig die Aufmerksamkeit schenkst, die sie verdienen.

Dazu gehört auch das Barfußlaufen. Es ist die ursprünglichste Form der Fortbewegung und genau die Art, für die sich unsere Füße über Jahrtausende entwickelt haben. Hier können sie zeigen, was in ihnen steckt – oder verloren gegangene Fähigkeiten Schritt für Schritt wiederentdecken.

Zum Schluss wird es ganz praktisch. Im großen Übungsteil findest du wirksame Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Entspannung und Dehnung deiner Füße. Zuvor zeige ich dir, wie du den aktuellen Zustand deines Fundaments selbst einschätzen kannst.

Außerdem erhältst du wertvolle Hinweise zu häufigen Fußproblemen wie Hallux valgus, Plantarfasziitis, Fersensporn oder Metatarsalgie. Statt diese Veränderungen lediglich als unumstößliche Diagnosen zu betrachten, werden wir sie als beeindruckende –

wenn auch schmerzhaft – Anpassungsleistungen deines Körpers verstehen lernen.

Mein Wunsch ist es, dass du am Ende dieses Buches deine Füße mit anderen Augen siehst. Dass du verstehst, welch grandioses Wunderwerk sie sind und welche unermüdliche Arbeit sie Tag für Tag für dich leisten.

Erlaube deinen Füßen, auf natürliche Weise zu neuer Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zurückzufinden. Gib ihnen ein Stück ihrer ursprünglichen Bestimmung zurück. Wie das gelingt, erfährst du auf den folgenden Seiten.

Und jetzt geht es los.

Bist du bereit?

Dann nimm deine Füße in die Hand – und mach den ersten Schritt.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg beim Umsetzen!

Deine Sonja Vogt

Meine Geschichte. Mein Fuß

Der Weg zum Crash. Das Haus retten, den Fuß ruinieren

Es war Sommer 2021, kurz vor dem geplanten Urlaub, als ich die Haustür öffnete und abrupt erstarrte. Ein dunkler Fleck an der Innenwand sprang mich geradezu an. Wer einen Altbau besitzt, weiß: Das ist kein Designelement, sondern der Beginn einer mittelschweren Katastrophe. Mindestens aber ein handfestes Problem.

Siebzig Zentimeter dicke Natursteinwände, keine Unterkellerung, keine Wasserleitungen in der Nähe. Das bedeutete im Klartext: Hier drückte Wasser von außen ungebremst in mein Heiligtum. Mein Kopf schaltete augenblicklich in den Katastrophenmodus.

Innerhalb von Sekunden sah ich mein Heim unterspült zusammenbrechen, mich selbst auf der Straße landen und meine Katze im Tierheim. Panik ist zwar ein denkbar schlechter Berater, aber ein hervorragender Antreiber.

Da die betroffene Wand an den Nachbargarten grenzte, eilte ich sofort hinüber, um das Ausmaß des Schadens zu begutachten. Was ich sah, war das pure Grauen. Eine alte, vergammelte Bitumenwellpappe, die Jahrzehnte zuvor einfach an das Fundament gelehnt und zugeschüttet worden war, ragte stellenweise aus dem Boden. Der Rest hatte sich längst in eklige schwarze Brösel verwandelt. Mein

Haus stand schutzlos da, während die unterirdischen Wassermassen des Kraichgaus gegen sein Fundament drückten.

Der geplante Urlaub an der Côte d'Azur war damit Geschichte. Statt Motorradfahren hieß es nun: abdichten. Und zwar sofort. Da der Nachbargarten viel zu eng für einen Minibagger war, blieb nur eine Möglichkeit: der gute alte Spaten. Ein Graben musste her – sieben Meter lang, mindestens einen Meter tief und so breit, dass ein Mensch darin arbeiten konnte.

Es war heiß, der Boden bockelhart und der Zeitdruck enorm. Meine größte Angst war, dass noch mehr Wasser eindringen und sich Schimmel bilden könnte. Also grub ich. Stunde um Stunde. Tag um Tag.

Da ich nicht besonders viel Gewicht auf die Waage bringe, musste ich kräftig nachhelfen, um das Metallblatt des Spatens in die steinharte Erde zu treiben.

Unglücklicherweise trug ich dabei meine alten, viel zu weichen und längst verschlissenen Laufschuhe. Schuhe, die für das Training auf ebenem Untergrund gedacht waren – ganz sicher aber nicht für einen solchen Arbeitseinsatz.

Immer wieder sprang ich mit dem rechten Fuß und voller Wucht auf die schmale Metallkante des Spatens, um ihn in den Boden zu rammen.

In der Hitze des Gefechts spürte ich nichts außer dem Adrenalin der Hausrettung. Ich ahnte nicht im Geringsten, was ich meinem Fuß damit antat.

Nach zwei Wochen harter Plackerei war das Haus gerettet. Die Außenwand war sorgfältig abgedichtet, eine Drainage verlegt, und die Innenwand trocknete ohne Folgeschäden ab. Die Gefahr für meine kleine Burg war gebannt.

Doch genau in dem Moment, als die Arbeiten beendet waren und sich in mir Erleichterung ausbreitete, meldete sich mein rechter Fuß mit einer Heftigkeit, die ich nicht für möglich gehalten hätte.

Er pochte, er brannte, er schrie förmlich. Keinen einzigen Schritt wollte er mehr gehen. Ich kühlte, salbte und schluckte Schmerzmittel wie Bonbons. Innerlich fluchte ich: „Stell dich nicht so an. Es ist doch jetzt alles erledigt und wieder gut!“ Doch mein Fuß dachte gar nicht daran, sich zu beruhigen.

Während mein Haus wieder sicher und trocken auf seinem Fundament stand, hatte ich mein eigenes erfolgreich ruiniert.

Der übergangene Fuß. Die marokkanische Quittung

Nur sechs Wochen nach dem folgenschweren Spatenstich im Garten bekam mein malträtierte Fuß anstelle der dringend benötigten Schonung ein Paar steife Bergstiefel verpasst. Das unvernünftige Ziel war die Besteigung des Jebel Toubkal im marokkanischen Atlasgebirge. Nach der Plackerei am Haus und meiner fordernden Arbeit unter Corona-Bedingungen siegte der Hunger nach Freiheit.

Marokko empfing mich mit einer überwältigenden Vielfalt an Eindrücken. Marrakesch faszinierte als lautstarker Schmelztiegel zwischen Moderne und Mittelalter, gekrönt vom abendlichen Trubel

auf dem Djemaa el Fna. Der eigentliche Höhepunkt aber war das Atlasgebirge. Bei 40 Grad im Schatten folgte ich tagelang schmalen Pfaden und stieg nachts auf einen der umliegenden Viertausender. Im Schein der Stirnlampe kletterte ich über steile Felsen, um auf 4.100 Metern einen berauschenden Sonnenaufgang zu erleben.

Bergauf verhielt sich mein Fuß erstaunlich friedlich. Die steifen Bergstiefel schonten die Gelenke, verteilten das Gewicht, und die dünne Höhenluft zwang mich ohnehin zu einem langsamen Tempo.

Zudem drängten die vielen Eindrücke den dumpfen Dauerschmerz in den Hintergrund. Am vierten Tag stand ich schließlich auf dem Gipfel des 4.167 Meter hohen Jebel Toubkal und genoss die atemberaubende Aussicht.

Doch der anschließende Abstieg zurück auf 1.700 Meter – an nur einem einzigen Tag – wurde zur absoluten Zerreißprobe. Mit jedem Höhenmeter nach unten schlug mein Fuß wieder flammend Alarm.

Jeder Schritt ließ mein gesamtes Körpergewicht auf dem harten Geröll aufprallen. Der Schmerz brannte wie Feuer. Ich betete insgeheim nur noch, dass mein Fuß den Dienst nicht mitten am Abhang quittieren, sondern mich irgendwie ins Tal tragen würde.

Die Suche nach Heilung – eine Odyssee zu Fuß

Nach meiner Rückkehr aus Marokko ließ sich der desolate Zustand meines Fußes nicht länger wegdiskutieren. Mein rechter Fuß war kein Partner mehr – er war ein brennendes Mahnmal meiner eigenen Ignoranz. Ich beschloss, endlich einen Orthopäden aufzusuchen.

chen. Nachdem er einen Bruch ausgeschlossen hatte, schickte er mich umgehend zum MRT.

Die Aufnahmen lieferten ein ernüchterndes Bild: entzündliche Ergüsse in den Mittelfußgelenken, eine Knochenhautentzündung, abgesunkene Mittelfußknochen und ein massives Trauma des umliegenden Gewebes.

Ein Totalschaden.

Von oben betrachtet hatten sich bereits tiefe Dellen neben den Sehnen gebildet. Mein Fundament hatte nachgegeben. Eigentlich hatte es schon aufgegeben.

Der Arzt präsentierte mir eine Liste von Privatleistungen, die fast so lang war wie der MRT-Befund selbst. Da ich mitten in der Hochsaison eine Krankschreibung ablehnte, verließ ich die Praxis mit einer Großpackung starker Schmerzmittel. „Zwei bis drei am Tag“, lautete die Empfehlung. Ein Tropfen auf den heißen Stein.

Mein Alltag veränderte sich radikal. Meine Kollegen staunten nicht schlecht. Aus der Frau, die sie nur in eleganten, meist hochhackigen Schuhen und Stiefeln kannten, war eine Sneaker-Trägerin im schleichenden Zeitlupentempo geworden.

In unserem kleinen Team, das unter Hochdruck und Corona-Bedingungen arbeitete, gab es kein Ausruhen. Tag-, Nacht- und Wochenendbereitschaften, stundenlanges Stehen und unzählige Fußwege bestimmten meinen Alltag.

Mein Fundament musste funktionieren – koste es, was es wolle.

Um die Weihnachtszeit wurden die Schmerzen so unerträglich, dass eine Ärztin die Medikamentendosis verdoppelte. „Das können Sie gut ein halbes Jahr lang nehmen“, beruhigte sie mich. Ich hielt mich gewissenhaft an ihre Empfehlung, doch mein Körper revoltierte. Nachts schwitzte ich die Bettwäsche durch, meine Haare wurden innerhalb weniger Stunden schwer und rochen fremd. Trotz der maximalen Dosis fühlte sich mein Vorfuß an, als liefe ich dauerhaft über eine glühende Herdplatte.

Nun bekam ich richtig Angst. Was, wenn das nie wieder heilt? Ich hatte mir längst einen Schongang angewöhnt und lief fast nur noch auf der Außenkante des Fußes.

In meiner Verzweiflung suchte ich den nächsten Orthopäden auf. Es folgten Kortisonspritzen direkt in die Gelenke. Sie schenkten mir jeweils zwei Wochen trügerischer Ruhe, bevor die Schmerzen mit doppelter Wucht zurückkehrten.

Als der Arzt weitere Spritzen aus Sorge vor Gewebeschäden verweigerte, griff ich zur Selbsthilfe und versorgte mich mit homöopathischen Ampullen. Zwanzig Ampullen später lautete das ernüchternde Ergebnis: Stillstand bei anhaltenden Schmerzen.

Der Rat des sichtlich genervten Mediziners: „Tragen Sie künftig einfach immer Bergstiefel, wenn Ihre Füße darin weniger wehtun. Ich kann nichts mehr für Sie tun.“

Völlig erschöpft wandte ich mich an die vierte Praxis. Dieser Arzt war der Erste, der Klartext redete: „Hören Sie sofort mit den Schmerzmitteln auf, sonst ruinieren Sie sich die Nieren. Sie bringen hier ohnehin nichts.“