

	Merkblatt Hand-Fuß-Mund-Krankheit	Stand 08/2014
--	---	---------------

Was ist die Hand-Fuß-Mund-Krankheit?	Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit ist eine sehr verbreitete, leicht übertragbare, in der Regel jedoch harmlose Viruserkrankung (Enteroviren). Betroffen sind vorwiegend Kinder unter zehn Jahren, wobei insbesondere im Spätsommer und Herbst Häufungen in Gemeinschaftseinrichtungen (Kindertagesstätten, Schulen) auftreten. Nach durchgemachter Hand-Fuß-Mund-Krankheit besteht eine Immunität gegenüber dem ursächlichen Enterovirus. Da die Krankheit jedoch von verschiedenen Enteroviren verursacht werden kann, ist eine erneute Infektion prinzipiell möglich.
Wie wird die Hand-Fuß-Mund-Krankheit übertragen?	Das einzige Reservoir der Erreger ist der Mensch. Eine Übertragung erfolgt über: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tröpfcheninfektion (Niesen, Husten), ➤ direkten Kontakt mit Körperflüssigkeiten (Nasen- und Rachensekreten, Speichel, Sekreten aus Bläschen) oder Stuhl und ➤ Kontakt mit kontaminierten Oberflächen (zum Beispiel Spielzeug, Türklinken). Der Weiterverbreitung über die Hände kommt hierbei eine wesentliche Rolle zu (Händehygiene beachten!).
Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?	Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit beginnt meist mit Fieber, Appetitlosigkeit und Halsschmerzen bei nur mäßigem Krankheitsgefühl. Ein bis zwei Tage nach Einsetzen des Fiebers entwickeln sich in der Regel Bläschen und kleine, schmerzhafte Geschwüre (Aphthen) auf der Mundschleimhaut, der Zunge oder dem Zahnfleisch. Etwa zeitgleich zeigt sich auch der typische Hautausschlag an Händen und Füßen in Form von roten, nicht juckenden Flecken sowie vereinzelt Blasen. Seltener von Ausschlag betroffen sind das Gesäß, der Genitalbereich, die Knie oder Ellenbogen. Mehr als 80 % der infizierten Personen entwickeln keinerlei Beschwerden (vor allem ältere Kinder und Erwachsene). Auch im Falle einer symptomatischen Infektion verläuft die Krankheit normalerweise mild und fast alle Patienten erholen sich innerhalb von sieben bis zehn Tagen ohne ärztliche Behandlung. Komplikationen treten nur sehr selten auf.
Wann bricht die Krankheit aus und wie lange ist man ansteckend?	Die Zeit zwischen der Ansteckung und dem Auftreten der ersten Krankheitszeichen beträgt 3 bis 10 Tage. Während der ersten Woche der Krankheit sind infizierte Personen hochansteckend (insbesondere bei Verletzung der Bläschen). Auch nach dem Abklingen der Symptome können die Erreger über mehrere Wochen weiter mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Daher sind Betroffene unter Umständen über eine längere Zeit ansteckend.
Wer ist besonders gefährdet?	Schwangere können bei Erkrankung um den Geburtstermin herum das Virus auf das Neugeborene übertragen. Für Letztere stellt die Erkrankung ein erhöhtes Risiko dar.

	Merkblatt Hand-Fuß-Mund-Krankheit	Stand 08/2014
--	---	---------------

Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Das Aufsuchen eines (Kinder-)Arztes ist angezeigt, um andere, ähnlich und evtl. schwerwiegend verlaufende Infektionen auszuschließen. ➤ Eine Behandlung der Beschwerden ist normalerweise nicht erforderlich, da die Erkrankung in der Regel harmlos verläuft. ➤ Besonders bei Kindern ist es wichtig darauf zu achten, dass trotz der schmerzenden Mundschleimhaut ausreichend Flüssigkeit aufgenommen wird. ➤ Solange die Krankheitssymptome nicht abgeklungen sind, sollte das Kind keine Gemeinschaftseinrichtungen besuchen. ➤ Schwangere sollten den Kontakt zu Erkrankten meiden und sich bei eigenen Beschwerden umgehend in ärztliche Betreuung begeben. ➤ Erkrankungshäufungen in Kindergemeinschaftseinrichtungen sind dem zuständigen Gesundheitsamt zu melden, welches über Schutzmaßnahmen entscheidet.
Wie kann ich mich schützen?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gute Händehygiene ist die bedeutendste Maßnahme zur Vermeidung der Hand-Fuß-Mund-Krankheit. Daher empfiehlt sich regelmäßiges und sorgfältiges Händewaschen mit Seife, besonders nach dem Windeln und nach dem Toilettengang. ➤ Enger Kontakt mit Erkrankten ist zu vermeiden (Küssen, Umarmen, Besteck oder Tassen teilen). ➤ Vor allem in Gemeinschaftseinrichtungen sollten kontaminierte Oberflächen und Gegenstände (einschließlich Spielzeug und Türgriffe) besonders gründlich nach Maßgabe des Hygieneplans gereinigt werden.
Wo kann ich mich informieren?	Das zuständige Gesundheitsamt steht Ihnen für weitere Beratung zur Verfügung. Dort liegen Informationen und umfangreiche Erfahrungen im Umgang mit Erkrankungsausbrüchen vor.