

## Hand Fuss Mund Krankheit

### Erreger:

Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit wird durch Viren ausgelöst und geht mit einem Ausschlag im Mund sowie an den Handflächen und Fußsohlen einher. Gesäß, Genitalbereich, Knie oder Ellenbogen können auch betroffen sein. Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit kommt weltweit vor.

### Übertragung:

#### *Von Mensch zu Mensch*

Die Viren, die die Hand-Fuß-Mund-Krankheit verursachen, sind sehr ansteckend. Eine Übertragung durch die Hände spielt dabei eine wesentliche Rolle. Die Erreger werden von Mensch zu Mensch durch direkten Kontakt mit Körperflüssigkeiten übertragen. Hier ist besonders die Flüssigkeit aus den Bläschen des Ausschlags zu nennen. Kommen die Hände mit dieser Flüssigkeit in Kontakt, so können die Viren leicht von Hand zu Hand weitergereicht werden. Ebenso können die Erreger über den Stuhl Erkrankter, zum Beispiel beim Wechseln von Windeln, übertragen werden.

Auch eine Ansteckung über die Luft ist möglich. Beim Husten oder Niesen gelangen kleinste virushaltige Tröpfchen in die Luft und können von anderen Menschen in der Nähe aufgenommen werden.

#### *Über verunreinigte Gegenstände*

Die Erreger können auch über gemeinsam genutzte Gegenstände, wie beispielsweise Türgriffe, Haltegriffe oder Treppengeländer weitergereicht werden.

### Zeitspanne Ansteckung bis Erkrankungsbeginn (Inkubationszeit):

Zwischen Ansteckung und Ausbruch der Hand-Fuß-Mund-Krankheit liegen in der Regel drei bis zehn Tage. Besonders die Flüssigkeit aus den Bläschen des Ausschlags ist hoch ansteckend. Daher ist die Ansteckungsgefahr während der Zeit des Ausschlags besonders hoch und sinkt erst mit dem Trocknen der Bläschen. Nach Abklingen der Krankheitszeichen können die Viren jedoch noch wochenlang über den Stuhl ausgeschieden und weiterverbreitet werden.

### Krankheitsverlauf:

Mehr als 80 Prozent der Menschen, die sich mit dem Virus angesteckt haben, zeigen keine Krankheitszeichen, können das Virus aber trotzdem weiterverbreiten. Wenn sich eine Hand-Fuß-Mund-Krankheit entwickelt, sind die ersten Krankheitszeichen üblicherweise Fieber, verminderter Appetit und Halsschmerzen. Ein bis zwei Tage nach Einsetzen des Fiebers zeigen sich kleine rote Flecken an der Mundschleimhaut, vor allem an Zunge und Zahnfleisch. Im Verlauf der Erkrankung entwickeln sich daraus schmerzhafte Bläschen. Nochmals ein bis zwei Tage später treten weitere rote Flecken vor allem an Handflächen und Fußsohlen auf. Auch Gesäß, Genitalbereich, Knie und Ellenbogen können betroffen sein. Ein Juckreiz geht mit dem Hautausschlag in der Regel nicht einher, ist aber möglich. Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit verläuft normalerweise mild. Fast alle Betroffenen werden – auch ohne ärztliche Behandlung – innerhalb von fünf bis sieben Tagen wieder gesund.

Komplikationen, wie eine Hirnhautentzündung, Lähmungserscheinungen oder eine Entzündung des Gehirns, treten nur sehr selten auf. In Einzelfällen wurde ein Verlust der Finger- oder Zehennägel beobachtet. Auch während der Schwangerschaft verlaufen Erkrankungen überwiegend sehr mild und schwere Komplikationen treten nur sehr selten auf. Dies gilt auch für Neugeborene, die durch ihre Mütter bei der Geburt angesteckt wurden. In sehr seltenen Fällen können bei Neugeborenen jedoch lebenswichtige Organe wie Leber oder Herz erkranken.

### Wer ist besonders gefährdet?

An der Hand-Fuß-Mund-Krankheit kann jeder erkranken, sie tritt aber vor allem bei Kindern unter zehn Jahren und gehäuft im Spätsommer und Herbst auf.

### Was müssen Sie bei einer Erkrankung beachten?

Erkrankte sollten auf eine gute Händehygiene achten und möglichst Abstand zu anderen halten.

Kinder mit Hand-Fuß-Mund-Krankheit sollten Gemeinschaftseinrichtungen möglichst nicht besuchen, um das Ansteckungsrisiko für andere Personen zu verringern. Wenn die Bläschen eingetrocknet sind, können die Kinder in der Regel ohne schriftliches ärztliches Attest wieder in die Gemeinschaftseinrichtung gehen.

Eine gezielte Therapie der Hand-Fuß-Mund-Krankheit gibt es nicht. Nur die Krankheitszeichen können behandelt werden, zum Beispiel durch fieber- und schmerzsenkende Mittel und Mundspülungen.

### **Wie können Sie sich schützen**

#### *Hygienemaßnahmen verringern das Ansteckungsrisiko:*

- Achten Sie auf eine gute Händehygiene. Waschen Sie sich regelmäßig und sorgfältig die Hände mit Seife, besonders wenn Sie Ihrem Kind die Windeln gewechselt oder beim Toilettengang geholfen haben bzw. selbst die Toilette benutzt haben.
- Reinigen Sie Gegenstände wie Spielzeug, Türgriffe usw., mit denen Erkrankte in Kontakt waren, gründlich.
- Vermeiden Sie engen Kontakt mit Erkrankten wie Küssen und Umarmen.
- Benutzen Sie Essbesteck oder Trinkgefäße nicht gemeinsam.
- Ob der Einsatz von Hände- und Flächendesinfektionsmitteln sinnvoll ist, sollten Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder dem Gesundheitsamt besprechen.

**Landkreis Oldenburg, Gesundheitsamt, Delmenhorster Str. 6, 27793 Wildeshausen**

**Tel:** 04431 / 85 - 504; -512;-513;-516

**Fax:** 04431/ 85 - 555

**E-Mail:** [gesundheitsaufsicht@oldenburg-kreis.de](mailto:gesundheitsaufsicht@oldenburg-kreis.de)