



**Dr. med. Bodo Grahle**

Facharzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe FMH

## *Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit*

Sie ist hochansteckend, verläuft aber meist ungefährlich: Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit.

Bislang galt sie eher als Kinderkrankheit. Jetzt scheinen sich auch immer mehr Erwachsene mit dem Virus anzustecken, das unangenehme rote Flecken an Händen, Füßen und Mund hervorruft.

### ***Wie schützt man sich vor der Ansteckung? Und was ist zu beachten, wenn man bereits erkrankt ist?***

Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit (HFMK) wird von verschiedenen Typen sogenannter Enteroviren hervorgerufen. Die Erreger dringen meist über den Rachenraum in den Körper ein. Sie vermehren sich im Darm und werden mit dem Stuhl ausgeschieden. Nach der Ansteckung dauert es etwa drei bis zehn Tage, bis der Erkrankte die ersten Symptome bemerkt. In Einzelfällen kann die Inkubationszeit auch bis zu 35 Tage dauern.

Häufig merken Infizierte gar nichts von der Infektion - sie kann auch ganz ohne Beschwerden verlaufen.

### ***Wie äußert sie sich?***

In der Regel beginnt die Krankheit mit Fieber, Appetitlosigkeit und

Halsschmerzen. "Einige Tage später kommen dann schmerzhaft, rote Bläschen in der Mundschleimhaut hinzu. Vor allem auf den Händen und unter den Fußsohlen breiten sich kleine rote Flecken aus, die nicht jucken und nur selten weh tun.

Normalerweise erholen sich fast alle Patienten innerhalb von einer Woche von der Erkrankung. Die Bläschen klingen von selbst ab und hinterlassen keine bleibenden Spuren.

### ***Wie schützt man vor der Ansteckung?***

Die Viren werden hauptsächlich direkt von Mensch zu Mensch über Schmierinfektionen - also durch Berührung - übertragen, in der Anfangsphase auch über den Speichel. Wer bereits erkrankt ist oder mit einer infizierten Person in Kontakt war, sollte ganz besonders auf eine gute Handhygiene achten. Eltern sollten nach dem Wickeln erkrankter Kinder daran denken, sich gründlich die Hände zu waschen. Am besten sei es, direkten Kontakt mit einem infizierten Menschen zu vermeiden. Die größte Ansteckungsgefahr besteht, solange Ausschlag zu sehen ist, also in der Regel eine Woche,

nachdem die ersten Symptome aufgetreten sind.

Schützen sollten sich vor allem Schwangere und Menschen mit einem geschwächten Immunsystem. Auch für Neugeborene kann die eigentlich harmlose Krankheit gefährlich werden. Bei ihnen kann es in seltenen Fällen auch zu einer Hirnhautentzündung oder Beeinträchtigungen anderer Organe wie Herz und Leber kommen.

### ***Wie wird die Krankheit behandelt?***

Es gibt weder eine direkte Therapie, noch eine Impfung gegen das Virus. Da die Erkrankung ohnehin meist mild verläuft, verabreichen Kinderärzte gewöhnlich nur schmerzlindernde Gels und Tinkturen sowie fiebersenkende Mittel.

### ***Wie verbreitet ist der Erreger?***

Viren, die die Hand-Fuß-Mund-Krankheit (HFMK) auslösen können, gibt es auf der ganzen Welt. Bekannt ist, dass das Virus meist Kinder unter zehn Jahren befällt. Zunehmend werden auch Erwachsene betroffen, die sich bei ihren Kindern angesteckt haben.

nach [www.stern.de](http://www.stern.de)