

## **Hand-Fuß-Mund-Krankheit**

Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit ist eine meist harmlose, aber hoch ansteckende Virusinfektion, die in Deutschland am häufigsten durch das Coxsackie-Virus ausgelöst wird. Sie äußert sich durch Hautausschläge und Bläschen an den Händen und Füßen sowie im und um den Mund herum und tritt verstärkt in den Spätsommermonaten auf. Die Krankheit betrifft überwiegend junge Kinder (unter 10 Jahren), doch auch Jugendliche und Erwachsene können sich mit den Viren infizieren, oft zeigen sie dann jedoch keine Symptome. Tatsächlich verläuft die Krankheit in über 80 Prozent aller Fälle völlig symptomfrei.

Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit gilt als hoch ansteckend, da sich die Viren im Speichel, im Schweiß, in den Absonderungen der Hautveränderungen und im Stuhl der Patienten finden. Der direkte oder indirekte Kontakt zu einer dieser Körperflüssigkeiten über Tröpfchen- oder Schmierinfektion kann die Krankheit übertragen. Nach einer überstandenen Infektion liegt eine vermutlich lebenslange Immunität gegen den Erreger vor. Neben verschiedenen Coxsackie-Virustypen lösen jedoch auch andere Viren die Hand-Fuß-Mund-Krankheit aus, weshalb man wiederholt daran erkranken kann.

**Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit betrifft ausschließlich den Menschen. Die bei Tieren auftretende Maul-und- Klauenseuche wird durch ein anderes Virus ausgelöst und ist nicht auf den Menschen übertragbar.**

Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit beginnt häufig mit grippeähnlichen Symptomen, die individuell unterschiedlich stark ausfallen. Leichtes bis mittelstarkes Fieber, leichte Schmerzen im Hals oder Bauch, Appetitlosigkeit und gelegentlich Magen-Darm-Beschwerden können auf den Beginn der Infektion hinweisen.

### **Hautausschläge in und um den Mund herum**

Ein bis zwei Tage nach den ersten Symptomen zeigen sich erste schmerzhaft rote Punkte im Mundraum sowie im Gesicht rund um den Mund, wobei die Lippen jedoch in der Regel nicht beteiligt sind. Im Mund sind überwiegend die Schleimhaut, das Zahnfleisch und die Zunge betroffen. Die Punkte entwickeln sich dann zu oberflächlichen Schwellungen, die im weiteren Verlauf in geschwürartige Bläschen, sogenannte Aphthen, übergehen. Sie sind schmerzhaft und deshalb die unangenehmste Begleiterscheinung der Hand-Fuß-Mund-Krankheit.

### **Hautausschläge an anderen Körperstellen**

Oft zeitgleich zu den Punkten im Gesicht bilden sich weitere Hautausschläge mit vielen kleinen roten Flecken, überwiegend an den Handinnenflächen und den Fußsohlen. Die Flecken entwickeln sich weiter zu Bläschen, die jucken und schmerzhaft sein können. Kratzen beschädigt die Bläschen mit der darin enthaltenen Flüssigkeit. Diese enthält eine sehr große Anzahl an neuen Viren, die über die Hände auf andere Körperstellen übertragen werden können und dort ebenfalls den Hautauschlag auslösen. Typische Orte für solche Kontaktinfektionen sind der Gesäß- oder Genitalbereich, die Armbeugen oder die Kniekehlen.

Eine gründliche Handhygiene ( regelmäßig mit Seife waschen ) schützt nicht nur andere Personen vor Infektionen, sondern auch den Patienten selbst vor einer Ausbreitung der Hautausschläge auf andere Körperstellen.

## **Befall der Nägel**

Kurze Zeit nach der Infektion kann es zu Veränderungen an Hand- oder Fußnägeln kommen. Möglicherweise lösen sich einige befallene Nägel sogar ab. Dieser Verlust ist nicht weiter schlimm, da sich bereits vor dem Ablösen des alten Nagels der Anfang einer neuen Nagelplatte gebildet hat und der Nagel mit der Zeit wieder vollständig und gesund nachwächst.

Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit heilt in der Regel folgenlos und ohne bleibende Folgen nach ein bis zwei Wochen ab. Eine gezielte Behandlung gegen die verursachenden Viren existiert bislang ebenso wenig wie eine erfolgreiche Impfung. Die Ziele einer Behandlung sind die Linderung der auftretenden Symptome und eine Beschleunigung des Heilungsprozesses.

## **Behandlung**

Gerade die Aphthen im Mundraum verursachen meist starke Schmerzen. Kinder verweigern deswegen manchmal das Essen und Trinken. Eine Schmerzbehandlung mit örtlich betäubenden Substanzen, einem sogenannten **Lokalanästhetikum** (z.B. Lidocain), kann daher sinnvoll sein. Einzelne gut sichtbare Läsionen können punktgenau mit Mundgelen behandelt werden, die speziell für die Anwendung auf der Mundschleimhaut entwickelt wurden. Direkt nach dem Auftragen lindern die Gele den Schmerz und erleichtern so die Aufnahme von Nahrung oder Flüssigkeit. Jedes Gel wird mit der Zeit durch den Speichel von der Schleimhaut abgewaschen, weshalb es mehrfach am Tag aufgetragen werden sollte.

Unabhängig von der Behandlung muss vor allem bei Kindern sichergestellt werden, dass sie wie gewöhnlich ausreichend trinken, damit ein Flüssigkeitsmangel verhindert werden kann.

Folgende Tipps können helfen:

- Speisen und Getränke kühlen
- Auf fruchtsäurehaltige Getränke verzichten
- Trinken mit dem Strohhalm anbieten
- Weiche Nahrung wie Pudding, Joghurt oder Eis auswählen
- Lieber kurzzeitig kein Obst essen, da die enthaltene Fruchtsäure die Wunden zusätzlich reizt

## **Flächig auf der Haut**

Die Hautveränderungen am Körper gehen häufig mit Juckreiz einher. Kratzen sollte aber unbedingt vermieden werden, da dadurch die Haut beschädigt wird sowie Viren freigesetzt werden und durch zusätzlich eindringende Keime eine weitere Infektion ausgelöst werden könnte. Schneiden Sie daher die Fingernägel kurz. Säuglingen kann man kleine Fäustlinge anziehen, die einen Kontakt zwischen Händen und Haut verhindern.

Wenn nicht nur die Läsionen im Mund, sondern auch die Hautausschläge schmerzen oder als weiteres Symptom Fieber auftritt, kann Ihr Arzt auch zu einem Fieber-senkenden Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen raten.

## **Schwangerschaft und Stillzeit**

Eine Infektion in der **Schwangerschaft** stellt in der Regel kein Risiko für das ungeborene Kind dar. Meist verlaufen solche Infektionen sogar ohne das Auftreten von Symptomen. Daher sind keine über die üblichen Hygieneempfehlungen hinausgehenden Vorsichtsmaßnahmen notwendig. Dies ändert sich bei einer Infektion um den Geburtstermin herum, da dann das Neugeborene direkt infiziert werden kann. Besonders in den ersten beiden Lebenswochen müssen Neugeborene vor den zwar seltenen, aber dann schwerwiegenden Komplikationen geschützt werden. Schwangere, die kurz vor der Geburt gerade erst abgeklungene oder noch vorhandene Zeichen einer Hand-Fuß-Mund-Krankheit aufweisen, sollten die behandelnden Ärzte darüber informieren.

**Stillzeit:** Die Viren der Hand-Fuß-Mund-Krankheit werden nicht über die Muttermilch übertragen. Zeigt eine Stillende die typischen Symptome der Krankheit, so sollte sie ganz besonders auf die Einhaltung der Hygieneregeln achten und regelmäßig die Hände sorgfältig mit Seife waschen. Ein Abstillen ist in der Regel nicht notwendig, zumal die Mutter bereits vor dem Auftreten der Symptome infektiös gewesen ist und auch längere Zeit danach noch Viren übertragen kann. Jedoch gilt ebenfalls bei Stillenden, dass ärztlicher Rat eingeholt werden sollte, wenn die Krankheit in den ersten Wochen nach der Geburt auftritt.

## **Wie können Sie Ihre Familie schützen?**

Eine gute Handhygiene ist das A und O in der Vorbeugung der Hand-Fuß-Mund-Krankheit. Regelmäßiges und vor allem sorgfältiges Händewaschen mit Seife vor und nach dem Windelwechsel oder dem Toilettengang haben großen Einfluss auf die Ausbreitung der Erreger. Ergänzend kann eine Reinigung von Türklinken und sanitären Anlagen mit virenabtötenden Reinigungsmitteln helfen. Enger persönlicher Kontakt wie Küssen, Umarmen oder das gemeinsame Nutzen von Besteck und Handtüchern sollte vermieden werden, so lange Krankheitszeichen vorliegen.

## **Kann Ihr Kind weiterhin zur Schule oder in den Kindergarten gehen?**

Wegen der hohen Ansteckungsgefahr sollten betroffene Kinder mit den akuten Symptomen der Hand-Fuß-Mund-Krankheit möglichst keine Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindergärten oder Schulen besuchen.

Die Kinder sollten so lange zuhause bleiben, bis sie fieberfrei und die Bläschen eingetrocknet sind. Dies dauert in der Regel knapp eine Woche. Dann kann auch ohne ein ärztliches Attest wieder eine Gemeinschaftseinrichtung besucht werden. Doch selbst wenn diese Zeitspanne abgewartet wurde, kann die Krankheit noch weiter übertragen werden, weil die Viren noch für eine Weile im Stuhl ausgeschieden werden. Das Ansteckungsrisiko ist dabei jedoch deutlich geringer als in der akuten Phase der Erkrankung. Regelmäßiges und sorgfältiges Händewaschen mit Seife, insbesondere nach dem Toilettenbesuch, kann dann effektiv vor einer Infektion schützen.

