

Hand-Fuß-Mund-Krankheit

Die **Hand-Fuß-Mund-Krankheit (HFMK)** ist eine häufige, in der Regel harmlose Virusinfektion, die vor allem Kleinkinder und Kindergartenkinder betrifft. Ausgelöst wird sie durch verschiedene Enteroviren, häufig durch Coxsackieviren. Typisch sind Bläschen oder rote Flecken an Händen, Füßen und im Mund. Die Erkrankung ist ansteckend, verläuft aber meist mild und heilt von selbst wieder ab.

Typische Symptome

- Rötungen oder Bläschen an Händen, Füßen oder rund um den Mund
- schmerzhafte Bläschen oder kleine Geschwüre im Mundraum
- gelegentlich Fieber, Halsschmerzen oder Appetitlosigkeit

Viele Infektionen verlaufen nur leicht oder sogar unbemerkt. Manche Kinder haben vor allem wegen der schmerzhaften Stellen im Mund Beschwerden beim Essen und Trinken.

Wie verläuft die Erkrankung?

Der typische Verlauf ist meist unkompliziert:

- **Zu Beginn:** häufig Fieber, verminderter Appetit oder Halsschmerzen
- **Nach ein bis zwei Tagen:** schmerzhafte Stellen oder Bläschen im Mund
- **Im weiteren Verlauf:** rote Flecken oder Bläschen insbesondere an Händen und Füßen
- **Nach wenigen Tagen:** meist deutliche Besserung des Allgemeinzustands
- **Nach etwa einer Woche:** die Erkrankung ist meist weitgehend abgeklungen; gelegentlich dauert es bis zu zehn Tage

Hautveränderungen können noch sichtbar sein, obwohl sich das Kind bereits wieder wohlfühlt. Wichtig ist insbesondere, dass das Kind ausreichend trinkt. Komplikationen sind selten.

Wie ansteckend ist HFMK?

Besonders ansteckend sind Kinder während der akuten Krankheitsphase und bei frischen Bläschen. Die Viren können unter anderem übertragen werden über:

- Speichel und Tröpfchen
- Bläschenflüssigkeit
- Stuhl
- verunreinigte Hände und Gegenstände

Auch nach Abklingen der Beschwerden können die Viren noch über längere Zeit, insbesondere über den Stuhl, ausgeschieden werden. Eine vollständige Verhinderung der Verbreitung ist im Alltag daher kaum möglich.

Wann darf ein Kind wieder zur Kita?

Während der akuten Erkrankung sollte das Kind zu Hause bleiben. Für die Rückkehr sind vor allem der **Allgemeinzustand und das Abklingen der akuten Krankheitszeichen** entscheidend.

Wichtig

- Ein Arztbesuch ist bei einem milden und typischen Verlauf nicht immer erforderlich.
- **Für die Rückkehr in die Kita ist keine Gesundheitschreibung oder ärztliche Bescheinigung erforderlich.** Entscheidend ist, dass die akuten Beschwerden abgeklungen sind und sich das Kind wieder gut fühlt.
- Eine sichere „**Nicht-Ansteckungsfähigkeit**“ **kann ärztlich nicht bescheinigt werden**, da die Viren auch nach Abklingen der Beschwerden noch über längere Zeit ausgeschieden werden können.
- Bei Fieber, Trinkverweigerung, deutlicher Beeinträchtigung oder Unsicherheit sollte das Kind ärztlich vorgestellt werden.

Warum wir zu Gelassenheit raten

Hand-Fuß-Mund-Infektionen gehören gerade im Kleinkindalter zum Alltag. Trotz sinnvoller Hygienemaßnahmen lässt sich ihre Weiterverbreitung in Gemeinschaftseinrichtungen nicht vollständig verhindern.

Deshalb empfehlen wir einen pragmatischen Umgang:

- **Akut erkrankte Kinder bleiben zu Hause** und brauchen Zeit zur Erholung.
- Die Rückkehr in die Kita ist möglich, wenn die akuten Beschwerden abgeklungen sind, das Kind fieberfrei ist, ausreichend trinkt und sich wieder gut fühlt.
- Einzelne abheilende Hautveränderungen können noch vorhanden sein und sind allein kein Grund für einen weiteren Ausschluss.
- Ein unnötig langer Ausschluss nach Abklingen der akuten Erkrankung bietet keinen verlässlichen zusätzlichen Infektionsschutz.
- Bei Unsicherheit oder einem ungewöhnlichen Verlauf ist eine kinderärztliche Rücksprache sinnvoll.

Hygiene schützt

Einige einfache Maßnahmen können das Übertragungsrisiko verringern:

- gründliches Händewaschen, insbesondere nach dem Wickeln oder Toilettengang
- sorgfältige Hygiene beim Umgang mit Ausscheidungen
- Trinkgefäße und Besteck möglichst nicht gemeinsam benutzen
- häufig berührte Gegenstände und Flächen sauber halten

Eine vollständige Verhinderung der Weitergabe ist dennoch kaum möglich, da die Viren auch nach Abklingen der Erkrankung noch ausgeschieden werden können.

Nützliche Links & weiterführende Informationen



Robert Koch-Institut: Hand-Fuß-Mund-Krankheit

https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/RKI-Ratgeber/Ratgeber/Ratgeber_HFMK.html



infektionsschutz.de: Hand-Fuß-Mund-Krankheit

<https://www.infektionsschutz.de/infektionen/erregersteckbriefe/hand-fuss-mund-krankheit/>



Gesundheitsinformation.de: Hand-Fuß-Mund-Krankheit

<https://www.gesundheitsinformation.de/hand-fuss-mund-krankheit.html>

Letzte redaktionelle Prüfung am: 25.08.2026