



## Hand-Fuß-Mund-Krankheit – Informationen für Eltern und Kitas

*Ein Appell für mehr Gelassenheit im Umgang mit einer häufigen Virusinfektion*

---

### Was ist die Hand-Fuß-Mund-Krankheit (HFMK)?

Die HFMK ist eine häufige, in der Regel harmlose Virusinfektion, die vor allem Kleinkinder betrifft. Sie wird meist durch Coxsackieviren ausgelöst und ist hoch ansteckend, verläuft jedoch fast immer mild und selbstlimitierend.

#### Typische Symptome:

- Rötungen oder Bläschen an Händen, Füßen, rund um den Mund
- Aphthen (schmerzhafte Bläschen) im Mundraum
- gelegentlich Fieber, Halsschmerzen, Appetitlosigkeit

In über 80 % der Fälle verläuft die Erkrankung leicht oder symptomfrei. Viele Infektionen werden gar nicht erkannt.

### Wie ansteckend ist HFMK wirklich?

- Die Viren werden über Speichel, Stuhl, Bläschenflüssigkeit und Tröpfchen übertragen.
- Kinder sind meist nur in der akuten Phase mit Bläschen hoch ansteckend – die Ansteckung über symptomfreie Kinder ist jedoch häufiger.
- Eine Quarantäne verhindert keine Verbreitung – das Virus zirkuliert ohnehin im Hintergrund.

Laut Robert Koch-Institut (RKI) ist der Ausschluss von Kindern bei bloßem Verdacht auf HFMK „wenig zielführend“.

---

### Wann darf ein Kind zur Kita?

#### Zustand des Kindes

Fieber, Schlappeheit, Schmerzen

Gute Verfassung, nur rote Punkte

Einzelne Bläschen, Kind fit

Viele Bläschen, krank wirkend

#### Kita-Besuch erlaubt?

✗ zuhause bleiben

✓ Kita-Besuch möglich

✓ mit Hygienehinweisen

✗ besser zuhause

**Wichtig:**

- Ein Arztbesuch ist nicht zwingend erforderlich.
- Ein ärztliches Attest zur Wiedenzulassung ist medizinisch nicht sinnvoll – denn: Eine „Nicht-Ansteckungsfähigkeit“ kann nicht sicher bescheinigt werden.

**Warum wir zu Gelassenheit raten**

Kinder infizieren sich im Laufe der ersten Lebensjahre mehrfach mit verschiedenen Viren, darunter auch HFMK. Diese Infektionen sind Teil der natürlichen Immunentwicklung.

Ein Ausschluss bei jedem Verdachtsfall:

- belastet Familien organisatorisch und finanziell
- bringt keinen echten Infektionsschutz
- kann das soziale und emotionale Wohlbefinden der Kinder beeinträchtigen

**Unsere Empfehlung**

Kitas sollten bei HFMK wie bei anderen milden Virusinfekten handeln:

- Kranke Kinder bleiben zuhause, bis sie sich einen Tag lang wieder fit fühlen.
- Kinder mit roten Punkten, die kein Fieber haben und sich wohl fühlen, dürfen weiter die Kita besuchen.
- Eine Rücksprache mit dem Kinderarzt ist bei Unsicherheit möglich – aber meist nicht notwendig.

**Hygiene schützt – aber ersetzt keine Immunität**

Gute Handhygiene und Desinfektion helfen. Doch der einzige nachhaltige Schutz ist eine durchgemachte Infektion mit entsprechender Immunantwort. Auch das ist Teil gesunder Entwicklung in der frühen Kindheit.

Kinder brauchen Begegnung, Spiel, Alltag. Kein Kind sollte wegen harmloser Hautzeichen unnötig ausgegrenzt werden.

**Ihr Praxisteam Kind & Herz**