

# Glukosesensoren für Gesunde liegen im Trend

## – Fachleute warnen vor Fehlinterpretationen

Donnerstag, 2. April 2026

Baltimore – Kontinuierliche Glukosemessgeräte (CGM), ursprünglich für Menschen mit Diabetes entwickelt, werden zunehmend von Gesunden als Lifestyletool genutzt – befeuert durch soziale Medien, in denen Influencer etwa weniger Heißhunger, mehr sportliche Leistungsfähigkeit und besseren Schlaf durch eine fortlaufende Überwachung des eigenen Blutzuckerspiegels und Vermeidung von Blutzuckerspitzen versprechen.

Der Trend ist mittlerweile so groß, dass das BMJ in einem eigenen Artikel Fachleute zu Wort kommen lässt – die einhellig vor Fehlinterpretationen und fehlender Evidenz für einen gesundheitlichen Nutzen warnen (2026; DOI: [10.1136/bmj.s441](https://doi.org/10.1136/bmj.s441)).

CGM-Systeme erleichtern Menschen mit Diabetes die Blutzuckerkontrolle und machen häufige Fingerstiche überflüssig. In den vergangenen Jahren hätte sich jedoch ein Wellnesshype um die Systeme entwickelt, der auch Menschen ohne Diabetes sowie Personen mit Stoffwechselstörungen erreiche, heißt es in dem BMJ-Bericht.

Dieser betont, dass CGM keine diagnostischen Instrumente seien. Zwar könnten die Geräte Glukoseschwankungen im Tagesverlauf erfassen, eine Diabetesdiagnose lasse sich daraus jedoch nicht ableiten. Entsprechend existierten bislang auch keine klinischen Leitlinien zur Interpretation der Daten bei Menschen ohne Diabetes.

Eine Gruppe, in der CGM zunehmend Verbreitung finden, sind laut Jamie Benham von der kanadischen University of Calgary Frauen mit Polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS). Von dieser Stoffwechselerkrankung Betroffene haben ein bis zu 4-fach erhöhtes Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Entsprechend sollten sie regelmäßig untersucht werden.

## CGM-Nutzung bei Patientinnen mit erhöhtem Risiko

Wie Bentham im BMJ berichtet, würden viele PCOS-Selbsthilfegruppen auf Plattformen wie Facebook und Reddit Informationen zum Umgang mit der Erkrankung, zur Blutzuckermessung und zur Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit austauschen. Frauen in den Gruppen kauften sich dann CGM und würden im Termin mit ihr nach einer Interpretation der Messwerte fragen, wird die Endokrinologin zitiert.

Allerdings werde der Blutzuckerspiegel bei gesunden Menschen durch eine ganze Reihe von Faktoren beeinflusst, darunter Ernährung, Stress oder Schlaf, so dass es schwierig sei, allein anhand der CGM-Werte eine Diagnose zu stellen.

Ärztinnen und Ärzte würden zur Bestätigung einer Diabetesdiagnose aufgrund der Empfindlichkeit von Blutzuckertests oft zwei separate klinische Tests an verschiedenen Tagen durchführen, merkt Bentham an. Während es sich dabei um laborbasierte Blutzuckermessungen mit exakter Bestimmungsmethode handelt, messen CGM-Geräte in der Zwischenzellflüssigkeit statt im Blut.

## Selbstvermessung ohne gesicherten Nutzen

Fernab der Frauen mit PCOS erfreuen sich die Geräte in einer weiteren Gruppe zunehmender Beliebtheit: Gesundheitsbewusste Menschen nutzen CGM vor allem, um Zusammenhänge zwischen Blutzucker, Ernährung, körperlicher Aktivität und Schlaf besser zu verstehen. So soll etwa sichtbar werden, wie stark bestimmte Mahlzeiten den Glukosespiegel ansteigen lassen, wie sich Training auswirkt oder ob Schlafmangel metabolische Veränderungen nach sich zieht.

Der Nutzen dieser Selbstbeobachtung ist jedoch umstritten. In einem [Beitrag von Harvard Health Publishing](#) (2024) schreibt etwa der Rheumatologe und leitender Redakteur Robert Shmerling: „Ich konnte keine veröffentlichte Studie finden, die darauf hindeutet, dass eine Blutzuckermessung bei gesunden Menschen ohne Diabetes oder andere Blutzuckerprobleme zu einer Verbesserung des Gesundheitszustands führt.“ Viele der gemessenen Schwankungen seien vielmehr normale physiologische Reaktionen, deren Bedeutung ohne medizinische Einordnung schwer zu beurteilen sei.

Shmerling schließt: „Nur weil man etwas messen kann, heißt das noch lange nicht, dass man es auch tun sollte.“ Tatsächlich zeigten Studien in der Vergangenheit bereits, dass kontinuierliches Fitness Tracking im Allgemeinen sogar Scham und Frust bei den Nutzenden auslösen kann (zum Beispiel British Journal of Health Psychology 2025; DOI: [10.1111/bjhp.70026](#)).

„Der Einsatz von CGM bei gesunden Individuen kann zu einer übermäßigen Beschäftigung mit dem eigenen Gesundheitszustand führen, was als Orthorexie bezeichnet wird“, warnte Andreas Fritsche, Präsident der Deutschen Diabetes Gesellschaft ([DDG](#)), bereits im September 2025 in einem [Beitrag fürs Deutsche Ärzteblatt](#). „Dieses Verhalten kann unnötigen Stress und eine übertriebene Fokussierung auf minimale Schwankungen des Blutzuckerspiegels verursachen, die bei gesunden Menschen physiologisch und unbedenklich sind“, so Fritsche.

## Fehlende Referenzwerte und unterschiedliche Bewertung

Wie wenig aussagekräftig die CGM-Werte sein können, macht auch eine im Fachjournal Journal of Diabetes Science and Technology veröffentlichte Arbeit (2025; DOI: [10.1177/19322968251315171](#)) auf indirekte Weise deutlich: Für diese wurden 18 Diabetologinnen und Diabetologen gebeten, Glukoseberichte von Menschen ohne diagnostizierten Diabetes anhand von 20 komplexen Fallberichten zu bewerten.

Dabei zeigte sich eine geringe Übereinstimmung zwischen den Fachleuten. Entsprechend schreiben die Autorinnen und Autoren: „Die Ergebnisse unserer Studie deuten darauf hin, dass sich selbst Ärztinnen und Ärzte mit umfassender Erfahrung im Bereich der kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) nicht einig sind, wie sie CGM-Daten interpretieren oder wie sie auf dieser Grundlage Empfehlungen für die weitere Behandlung von Personen ohne Diabetes aussprechen.“

Daher sei es dringend notwendig, standardisierte Richtlinien zu entwickeln und weiter zu forschen, um normale Blutzuckerschwankungen von frühen Warnsignalen für Prädiabetes abgrenzen zu können.

Vor diesem Hintergrund dürfte der Trend die Versorgung zunehmend beschäftigen – auch weil sich die regulatorischen Rahmenbedingungen verändern. In den USA hat die US-Arzneimittelbehörde [FDA](#) im März 2024 erstmals ein CGM-System für den rezeptfreien Verkauf freigegeben, das sich ausdrücklich auch an Menschen ohne Diabetes richtet. Seither sind weitere Systeme hinzugekommen, die als Wellness- oder Lifestyleprodukte vermarktet werden.

In Deutschland sind CGM dagegen weiterhin primär als Medizinprodukte für Menschen mit Diabetes etabliert und in der Regel verordnungsgebunden. Allerdings können Interessierte entsprechende Sensoren auch ohne Indikation selbst bezahlen und etwa direkt über Hersteller oder Onlineanbieter beziehen. Damit gelangen die Geräte zunehmend auch hierzulande in den Alltag von Menschen ohne Diabetes – und damit in die ärztliche Sprechstunde.

Für Ärztinnen und Ärzte bedeutet das: Sie werden künftig häufiger mit CGM-Daten konfrontiert, deren klinische Aussagekraft unklar ist. Fachleute sehen deshalb vor allem einen steigenden Bedarf an Aufklärung – sowohl über die physiologischen Grenzen der Methode als auch über die fehlende Evidenz für einen gesundheitlichen Nutzen bei Stoffwechselgesunden.

## Überbewertung normaler Schwankungen

Von Vorteil könnte das kontinuierliche Monitoring vielleicht für Risikopersonen sein, schreibt Kardiologe David Niederseer in einem [Beitrag für das Deutsche Ärzteblatt](#): „CGM kann in der Primärprävention ein nützliches Instrument zur Steigerung der Gesundheitskompetenz sein – insbesondere bei übergewichtigen oder metabolisch gefährdeten Personen.“ Ein breiter Einsatz bei gesunden Menschen sollte jedoch kritisch evaluiert und idealerweise im Rahmen strukturierter Programme mit ärztlicher Begleitung erfolgen.

In eine ähnliche Kerbe schlägt die kanadische Ernährungsberaterin Gabrielle Schmid im aktuellen BMJ-Beitrag: So könne die kontinuierliche Messung dazu beitragen, Menschen für ihren Stoffwechsel zu sensibilisieren und zu Lebensstiländerungen motivieren.

Gleichzeitig bestehe aber die Gefahr, sich übermäßig auf einzelne Werte zu fixieren, obwohl Blutzuckerschwankungen vollkommen normal und kein Grund zur Besorgnis seien. „Das ist kein Grund zur Panik, sondern liegt am Stoffwechsel des Körpers, an den hormonellen Veränderungen und am Insulin. Es ist ganz normal, dass der Blutzucker erst ansteigt und dann wieder sinkt“, wird Schmid im BMJ zitiert. „Manche Menschen geraten in Panik, wenn sie einen Anstieg bemerken, aber auch bei Menschen ohne Diabetes kommt es zu solchen Schwankungen. Die Ursache ist die Verdauung.“