

MUSTERBEFUND · BEISPIELDATEN

Stress Monitor

Ihre Stress-Regulation

Gemessen wird nicht Stress an sich, sondern wie gut Ihr Körper ihn reguliert. Sechs microRNAs aus einem Tropfen Kapillarblut geben Einblick in die zelluläre Steuerung Ihrer Stressantwort.

BEFUND FÜR

Muster, Erika

PROBENAHME

15.06.2026

MATERIAL

Trockenblutkarte

UMFANG

6 microRNAs

DAS PRINZIP

Ihre Stress-Regulation. Nicht Ihr Stresslevel.

Stress ist keine einzelne Größe, sondern ein Netzwerk aus neuroendokrinen, immunologischen und metabolischen Prozessen — gesteuert unter anderem über die HPA-Achse, entzündliche Signalwege und mitochondriale Anpassungen. Analysiert werden sechs microRNAs: kleine, nichtkodierende RNA-Moleküle, die mitentscheiden, welche Gene unter Stressbedingungen tatsächlich abgelesen werden.

Akut & chronisch

Wie Ihre Stressreaktion aktuell verläuft und ob sich eine dauerhafte Belastung abzeichnet.

Regulation

Wie gut Ihr Körper Stresssignale auf zellulärer Ebene ausgleicht.

Spätfolgen

Wie hoch das Risiko ist, dass sich anhaltender Stress langfristig niederschlägt.

DER ABLAUF

01 · MESSEN

Trockenblutkarte, Fingerbeere. Sechs microRNAs, normalisiert auf das Referenzgen miR-24-3p. Kein Nüchternstatus nötig.

02 · AUSWERTEN

Zwei Auswertungen auf der Skala 1–9: physiologisches Stresslevel und Risiko für Spätfolgen.

03 · REGULIEREN

Gezielte Empfehlungen zu sekundären Pflanzenstoffen und Verlaufskontrolle über die Zeit.

ORIENTIERUNG

Wie lese ich die Skala?

Beide Auswertungen und alle sechs Einzelmarker laufen auf der Skala 1 bis 9. **Höher ist immer besser: 1–3 rot, 4–6 gelb, 7–9 grün.** Jede der beiden Auswertungen trägt zusätzlich ihre eigene Zonenbeschriftung.

**1–3 · Rot**

Höchste Priorität.

4–6 · Gelb

Gezielt gegensteuern.

7–9 · Grün

Ergebnis erhalten.

WICHTIG

- Dieser Befund ist keine Diagnose und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Beratung. Bei anhaltender Belastung, Erschöpfung oder Schlafstörungen suchen Sie bitte ärztlichen Rat.
- Die sechs microRNA-Werte beschreiben einen Momentzustand und sind über den Lebensstil beeinflussbar — sie eignen sich damit als Verlaufskontrolle.

ERGEBNIS AUF EINEN BLICK

Ihre zwei Auswertungen.

Physiologisches Stresslevel

Akute und chronische Belastung

7 / 9

GÜNSTIG



Ihr Körper kommt mit aktuellem Stress gut zurecht.

Risiko für Spätfolgen

Langfristige Regulation

4 / 9

ERHÖHT



Erhöhtes Risiko — präventives Handeln empfohlen.

DIE SECHS EINZELMARKER

MICRORNA	BEZEICHNUNG	REGULATIONSEBENE	WERT	FLIESST EIN IN
miR-21-5p	Zellschutz Indikator	Zelluläre Schutz- und Anpassungsmechanismen	8 / 9	Spätfolgen
let-7a-5p	Akuter Stress Indikator	Inflammatorische Grundregulation	7 / 9	Stresslevel
miR-16-5p	Serotonin regulierender Indikator	Serotonerge Regulation	6 / 9	Spätfolgen
miR-15a-5p	Neuronaler Indikator	Neuronale Stabilität und Anpassung	5 / 9	Spätfolgen
let-7g-5p	Chronischer Stress Indikator	Inflammatorische und metabolische Regulation	4 / 9	Stresslevel
miR-106b-5p	Immunsignal aktivierender Indikator	Immunologische Aktivierung	3 / 9	Spätfolgen

Die beiden Auswertungen werden vom Labor aus den ihnen zugeordneten microRNAs berechnet; sie sind nicht der Mittelwert dieser Einzelwerte.

AUSWERTUNG 01

Physiologisches Stresslevel.

Ihr Wert

Zusammengesetzt aus dem Akuten und dem Chronischen Stress Indikator (let-7a-5p, let-7g-5p).

7 / 9

GÜNSTIG



Die Auswertung zeigt, wo Ihre aktuelle Stressreaktion zwischen „kein Stress“ und „chronischer Stress“ liegt. Ihr Wert liegt im günstigen Bereich — Ihr Körper kommt mit dem aktuellen Stress gut zurecht. Die Bewertung erfolgt stets im Kontext der weiteren Marker.

let-7a-5p · Akuter Stress Indikator

7 / 9

Teil der let-7-Familie; reguliert entzündliche Signalwege und ist an Stress- und Immunprozessen beteiligt. Der günstigere der beiden Werte.

let-7g-5p · Chronischer Stress Indikator

4 / 9

Reguliert entzündliche und metabolische Prozesse mit Einfluss auf die systemische Homöostase. Deutlich schwächer als der akute Indikator.

WORAUF ES HIER ANKOMMT

- Die beiden Einzelindikatoren gehen weit auseinander: **akut 7/9, chronisch 4/9**. Die akute Stressantwort funktioniert; die chronische Ebene ist die schwächere von beiden.
- Vier der elf Empfehlungen — Quercetin, EGCG, Oleuropein und Resveratrol — zielen genau auf den chronischen Indikator let-7g-5p.

WIRKSTOFF	QUELLE	MENGE	HINWEIS
Butyrat let-7a-5p · 7	Pektin (Apfel, Hagebutte), Inulin (Chicorée, Artischocke)	mind. 30 g/Tag	Entsteht bei Fermentation präbiotischer Ballaststoffe im Darm
Quercetin let-7g-5p · 4	Zwiebel, Kapern, Liebstöckel, Schnittlauch	mind. 200 mg/Tag	Hitzeempfindlich — roh oder schonend zubereiten
EGCG let-7g-5p · 4	Weißer oder grüner Tee (unfermentiert)	max. 800 mg/Tag	Piperin, Vitamin C und Fischöl verbessern die Bioverfügbarkeit
Oleuropein let-7g-5p · 4	Oliven, Olivenblatt, Arganöl	100 mg/Tag	Blätter 3.000-fach konzentrierter, aber sehr bitter

AUSWERTUNG 02

Risiko für Spätfolgen.

Ihr Wert

Berechnet aus vier microRNAs: miR-16-5p, miR-15a-5p, miR-106b-5p und miR-21-5p.

4 / 9

ERHÖHT



Die Auswertung zeigt noch keine akute stressbedingte Überbelastung. Das Risiko für Folgeerkrankungen ist aber bereits erhöht — hier lohnt es sich zu handeln, bevor sich Spätfolgen manifestieren. Dies ist der Schwerpunkt Ihres Befunds.

miR-106b-5p · Immunsignal

3 / 9

Reguliert Immunantworten und entzündliche Signalwege. Der einzige rote Einzelwert des Befunds; vier der elf Empfehlungen adressieren ihn.

miR-15a-5p · Neuronal

5 / 9

Reguliert neuronale Prozesse, Apoptose und Zellzyklus; beeinflusst die neuronale Homöostase.

miR-16-5p · Serotonerg

6 / 9

Reguliert serotonerge Signalwege und den Serotonin-Transporter; beteiligt an neuronaler Plastizität.

miR-21-5p · Zellschutz

8 / 9

Reguliert Zellüberleben und Apoptose; beteiligt an Stress- und Reparaturprozessen. Der beste Einzelwert des gesamten Befunds.

WIRKSTOFF	QUELLE	MENGE	HINWEIS
Resveratrol miR-106b-5p · 3	Traubenschalen, Himbeeren, Preiselbeeren, Erdbeeren	150 mg/Tag	Über die Ernährung allein schwer erreichbar
Omega-3 (PUFAs) miR-106b-5p · 3	Fetter Fisch, Walnüsse, Algen, Raps- und Leinöl	250–500 mg/Tag	Omega-3 und Omega-6 im Gleichgewicht halten
Berberin miR-106b-5p · 3	Berberitzenwurzelrinde, Orangenwurzel	max. 500 mg/Tag	Als Tee aus der ayurvedischen Medizin bekannt
Folat miR-16-5p · 6	Grünes Blattgemüse, Spinat, Grünkohl, Brokkoli	300 µg/Tag	Rauchen reduziert die Aufnahme

ALLE EMPFEHLUNGEN AUF EINEN BLICK

Ihre Interventionen.

Elf Wirkstoffe, jeweils dem microRNA-Marker zugeordnet, auf den sie wirken, mit dessen aktuellem Wert.
Sortiert nach Dringlichkeit — die schwächsten Marker zuerst.

WIRKSTOFF	AUS MARKER	QUELLE	MENGE	HINWEIS
Resveratrol	miR-106b-5p · 3 let-7g-5p · 4 miR-15a-5p · 5	Traubenschalen, Himbeeren, Preiselbeeren, Erdbeeren	150 mg/Tag	Über die Ernährung allein schwer in dieser Menge erreichbar
Berberin	miR-106b-5p · 3	Berberitzenwurzelrinde, Orangenwurzel	max. 500 mg/Tag	Als Tee aus der ayurvedischen Medizin bekannt
Butyrat	miR-106b-5p · 3 let-7a-5p · 7 miR-21-5p · 8	Pektin (Apfel, Hagebutte), Inulin (Chicorée, Artischocke)	mind. 30 g/Tag	Entsteht bei Fermentation präbiotischer Ballaststoffe im Darm
Omega-3 (PUFAs)	miR-106b-5p · 3 miR-21-5p · 8	Fetter Fisch, Walnüsse, Algen, Raps- und Leinöl	250–500 mg/Tag	Omega-3 und Omega-6 im Gleichgewicht halten
Quercetin	let-7g-5p · 4	Zwiebel, Kapern, Liebstöckel, Schnittlauch	mind. 200 mg/Tag	Hitzeempfindlich — roh oder schonend zubereiten
Oleuropein	let-7g-5p · 4	Oliven, Olivenblatt, Arganöl	100 mg/Tag	Blätter 3.000-fach konzentrierter, aber sehr bitter
EGCG (Grüner Tee)	let-7g-5p · 4 miR-15a-5p · 5	Weißer oder grüner Tee (unfermentiert)	max. 800 mg/Tag	Piperin, Vitamin C und Fischöl verbessern die Bioverfügbarkeit
Folat	miR-16-5p · 6	Grünes Blattgemüse, Spinat, Grünkohl, Brokkoli	300 µg/Tag	Rauchen reduziert die Aufnahme
Curcumin	miR-21-5p · 8	Curcuma	max. 300 mg/Tag	Bei Schwangerschaft oder Gallensteinen ärztlich abklären
Gingerol	miR-21-5p · 8	Ingwerwurzel	max. 5 g/Tag	In der Schwangerschaft nur nach Rücksprache
Sulforaphan	miR-21-5p · 8	Kreuzblütler, Kohl, Brokkoli(- sprossen)	25 mg/Tag	Am besten roh oder kurz gedünstet

Nahrungsergänzungsmittel bitte individuell und in fachlicher Abstimmung prüfen — insbesondere bei Schwangerschaft, Vorerkrankungen oder gleichzeitiger Medikamenteneinnahme. Diese Übersicht ersetzt keine ärztliche Beratung.

VERLAUF

Zwei Messungen im Vergleich.

Gegenüberstellung Ihrer beiden bisherigen Messungen. Dargestellt sind ausschließlich gemessene Werte

— keine Prognose.

AUSWERTUNG	15.03.2026	15.06.2026	VERÄNDERUNG	AKTUELL
Physiologisches Stresslevel	6 / 9	7 / 9	+1	Günstig
Risiko für Spätfolgen	5 / 9	4 / 9	-1	Erhöht

WAS DER VERLAUF ZEIGT

- Die beiden Auswertungen laufen **gegenläufig**: Das aktuelle Stresslevel hat sich von 6 auf 7 verbessert und liegt jetzt im grünen Bereich. Der Wert für die Spätfolgen ist im selben Zeitraum von 5 auf 4 gesunken — und weil hier ein **höherer** Wert das geringere Risiko bedeutet, heißt das: Das Risiko hat zugenommen.
- Das ist der eigentliche Befund dieser Messung: Die akute Belastung wird besser bewältigt, während sich die langfristige Regulationsebene verschlechtert hat. Ein gutes Stresslevel allein sagt über die Spätfolgen-Ebene nichts aus.
- Zwischen den beiden Messungen lagen rund drei Monate. Den Abstand zur nächsten Kontrollmessung legt die betreuende Einrichtung fest.

ZUSAMMENFASSUNG

Ihr Schwerpunkt: die lange Linie.

Ihr aktuelles Stresslevel ist gut — und genau das ist der Punkt, an dem dieser Befund widerspricht: Die Ebene, die sich verschlechtert hat, ist die, die man nicht spürt.

01 · miR-106b-5p — der einzige rote Einzelwert

Mit **3/9** ist der Immunsignal aktivierende Indikator der schwächste Wert des Befunds und geht in das Risiko für Spätfolgen ein. Vier der elf Empfehlungen zielen auf ihn: Resveratrol, Berberin, Butyrat und Omega-3.

Konkret: mindestens 30 g Ballaststoffe täglich für die Butyrat-Bildung im Darm, 250–500 mg Omega-3 aus fettem Fisch, Walnüssen oder Algenöl, dazu Beeren für Resveratrol.

02 · let-7g-5p — die chronische Ebene

Der Chronische Stress Indikator liegt mit **4/9** deutlich unter dem akuten (7/9) — obwohl die Auswertung insgesamt im grünen Bereich liegt. Welcher der beiden Indikatoren die Verbesserung von 6 auf 7 getragen hat, weist der Befund nicht aus. Quercetin, EGCG, Oleuropein und Resveratrol setzen an der chronischen Ebene an. Die Zubereitungshinweise unterscheiden sich je Wirkstoff — Einzelheiten in der Tabelle auf Seite 06.

Erhalten

miR-21-5p (8/9) und **let-7a-5p (7/9)** sind die beiden stärksten Werte — zelluläre Schutzmechanismen und akute Stressantwort arbeiten gut. Curcumin, Gingerol und Sulforaphan dienen hier dem Erhalt, nicht der Korrektur.

KONTROLLE UND NÄCHSTER SCHRITT

- Zwischen Ihren bisherigen beiden Messungen lagen rund **drei Monate**. Den Abstand zur nächsten Kontrolle legt die betreuende Einrichtung fest.
- Für die Vergleichbarkeit sollten Probenahme und Tageszeit ähnlich bleiben.
- Bei anhaltender Erschöpfung, Schlafstörungen oder Niedergeschlagenheit ersetzt dieser Befund keine ärztliche Abklärung.

Fragen zu Ihrem Befund?

Besprechen Sie die Ergebnisse mit der Einrichtung, die die Probenahme durchgeführt hat. Dort liegt der Kontext vor, der für die Einordnung nötig ist.

KONTAKT

contact@polarisdx.net
+49 152 2858 0999
www.polarisdx.net

VERTRIEB

Polaris Diagnostics Europe GmbH
Große Bleichen 1–3
20354 Hamburg

Musterbefund. Sämtliche Werte und Angaben zur Person in diesem Dokument sind frei erfunden und dienen ausschließlich der Darstellung des Berichtsformats. Es handelt sich nicht um einen realen Befund.

Einordnung. Dieser Bericht ist keine Diagnose und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Beratung. Die microRNA-Werte beschreiben einen Momentzustand der zellulären Regulation; sie sind keine Messung von Stresserleben und keine Aussage über das Vorliegen oder Entstehen einer Erkrankung. Bei anhaltender Belastung, Erschöpfung, Schlafstörungen oder Niedergeschlagenheit suchen Sie bitte ärztlichen Rat.

Rechtlicher Rahmen. Die Laboranalytik erfolgt durch unseren Kooperationspartner. Polaris Diagnostics Europe GmbH verantwortet Vertrieb und Betreuung. Nahrungsergänzungsmittel bitte individuell und in fachlicher Abstimmung prüfen.