

## Kurzzusammenfassung TV

**Datum:** 22.09.2018  
**Sender:** ORF 2  
**Sendung:** Vorarlberg Heute  
**Uhrzeit:** 19:00 Uhr

Lärm im Büro, Telefonklingeln und ständige Erreichbarkeit am Handy. Stress wird von unserem Körper als Gefahr wahrgenommen. Er schüttet das Stresshormon Adrenalin aus, Puls- und Atemfrequenz werden höher. Bewegung kann die Stresshormone abbauen, weil Glückshormone ausgeschüttet werden. Martin Steiner ist Physiotherapeut und spricht in einem Interview dieses Thema. (Bericht)

**JETZT NEU !! Bestellen Sie »HIER« Ihren Mitschnitt - jetzt auch als Download - online mit einem Klick.**