

## Der Schwitzkasten

**Der Schweiß steht einem im Schwitzkasten auf der Stirn. Früher, weil es heiß war, heute, weil man ganz viel Angst hat.**

Wenn es heiß ist, schwitzen wir. Dann sondert unsere Haut Flüssigkeit ab, um den Körper zu kühlen. Diese Flüssigkeit wird Schweiß genannt. Menschen, die es mögen, wenn ihr Körper schwitzt, gehen in die Sauna. Das fördert die Gesundheit und die Entspannung. Früher hat man Schwitzbäder nicht in der Sauna, sondern in einem Schwitzkasten genommen. Dabei handelte es sich um einen hölzernen Kasten beziehungsweise Behälter, der eine Öffnung für den Kopf hatte, damit die Wärme nicht verloren ging. Heute versteht man unter einem Schwitzkasten jedoch etwas anderes. Der Schwitzkasten ist die umgangssprachliche Bezeichnung für einen Griff, bei dem man jemanden würgt. Wenn man jemanden „in den Schwitzkasten nimmt“, nimmt man den Kopf einer Person zwischen Unterarm und Brustkorb. Das ist ziemlich unangenehm für denjenigen, der sich im Schwitzkasten befindet, denn er kann sich kaum noch wehren. Der Schwitzkasten wird zum Beispiel bei der Selbstverteidigung und bei der Sportart Ringen genutzt. Bei dieser Art des Schwitzkastens kann man genauso wie beim hölzernen Schwitzkasten ins Schwitzen kommen. Dann allerdings weniger wegen der Hitze, sondern mehr aus Angst.

*Autor: Felix Forberg*