

Es ist Sonntag Morgen. Ich liege noch im Bett und möchte ausschlafen, da ich nichts vorhabe. Doch auf einmal schrecke ich auf und intuitiv richte ich mich im Bett auf. Meine Amygdala schlägt Alarm. Altgriechisch Mandelkern. Als hätte ich eine Vorahnung, dass heute mit Ausschlafen nichts wird und der Kern in mir genau weiss, was ich heute machen werde. Danach klingelt das Telefon. Ein Kollege ruft mich an und fragt mich ob ich was abmachen möchte. Wir hätten schon lange nichts mehr zusammen unternommen. Er schlägt vor, mit dem Velo zusammen irgendwo hinzufahren, oder mich zu besuchen. Ich sage ihm, dass ich heute eigentlich zu Hause bleiben will. Also schlage ich ihm vor, ihn um 14:00 zum Essen bei mir einzuladen. Ich werde Curry-Madras auf Karotten Brockolie und Dinkellocken kochen. Gerne nimmt er die Einladung an. Kurz vor 14:00 werde ich etwas nervös, obwohl ich wie immer pünktlich auf eine abgemachte Zeit kochen kann. Der Kollege bringt noch leckere Guezli mit. Die Sauce ist meinem Kollegen zu wenig scharf. Wenn er Curry-Madras höre, denke er immer an eine scharfe Sauce. Nach dem Essen schauen wir gemeinsam eine Netflix-Dokumentation über das SpaceX-Projekt von Elon Musk. Das Weltall und die dazu passende Weltraumtechnik fasziniert mich immer wieder. Das Thema zieht mich immer voll rein.

In meinem Kern verspüre ich genug Energie, diesen Beitrag in Form eines Berichts zu schreiben.

2. Situation

Nach einem 2-Tages-Ausflug mit dem Naturfreunde-Verein in Gypsera beim Schwarzsee im Kanton Fryburg sitze ich mit einer Kollegin auf einer Bank am Fluss Saane in der Stadt Fryburg. Wir essen Äpfel aus dem Proviant. Meine Kollegin erläutert mir, wie

gesund das Essen der Kernen-Gehäuse der Äpfel sei. Also ostschweizerisch das «Bitzki» der Äpfel,. Ich habe

noch nie zu vor das Kernen-Gehäuse eines Apfels gegessen. Ich stelle mir das ziemlich schwierig zum Runterschlucken vor, gesund hin oder her. Da hat sich seit 2008 nicht viel bei mir verändert. Aber wenigstens könnte ich mir vornehmen die Kerne der Äpfel zu essen.

Die sollen besonders gesund sein. **Apfelkerne enthalten Amygdalin, ein Stoff, aus dem der Körper Blausäure bilden kann. Amygdalin (griechisch amygdalis, Mandelkern) ist ein cyanogenes Glycosid, das in Gegenwart von Wasser und dem Enzymgemisch Emulsin[2] Blausäure (HCN) abspaltet. Die Mengen sind jedoch sehr gering.**

Bittere Aprikosenkerne, Apfelkerne, Bittermandeln und Samen von anderen [Steinfrüchten](#) wie z. B. [Zwetschgen](#) enthalten Amygdalin in hohen Konzentrationen. (Quelle Wikipedia.ch) Gleichzeitig sind Apfelkerne sehr gesund.

Ausserdem gibt es Mittel und Wege, wie man die Blausäure wieder ausleiten kann. Oft heisst es Apfelkerne seien giftig und man sollte sie vor dem Verzehr des ganzen Apfels aus dem Apfelgehäuse entfernen. Dann aber gibt es Menschen, die einen Apfel mit Stumpf und Stiel verspeisen und keinerlei Krankheitsanzeichen zeigen. Mein innerer Kern sagt mir, dass ich nicht unbedingt eine neue Mode anfangen muss, sprich das Kernengehäuse des Apfels zu essen und dass es sich für mich gesund anfühlt, auf ein Hängenbleiben des zerkaute Kernengehäuses im Hals zu verzichten.