



Jelena Ristic

## JEDER SCHRITT ZÄHLT – IM KAMPF GEGEN DAS VERGESSEN

Laufen bedeutet für Jelena Ristic mehr als nur Sport – es ist Ausdruck von Ausdauer, Fokus und innerer Stärke. Die 45-Jährige aus Vevey bringt diese Eigenschaften nicht nur auf der Laufstrecke, sondern auch gezielt für einen guten Zweck ein: Mit jeder Teilnahme an einem Wettkampf sammelt sie Spenden für die Demenz Forschung Schweiz – Stiftung Synapsis.

Was sie antreibt, ist nicht nur die körperliche Herausforderung, sondern auch der Wunsch, etwas Sinnvolles zu bewegen. Kreativität, Belastbarkeit und Geduld. Ihr Engagement zeigt eindrücklich, wie Sport zu einem Werkzeug für Veränderung werden kann – mit Herz, Kopf und ganz viel Ausdauer. Wir haben mit ihr über ihre Passion gesprochen und darüber, wie sie Kreativität, Engagement und Solidarität miteinander verbindet.

### **Was hat Sie dazu bewogen, Ihre Leidenschaft für das Laufen mit einem guten Zweck zu verbinden?**

Mit 40 Jahren begann ich zu laufen – anfangs in der Hoffnung, dass jeder gelaufene Kilometer auch ein paar überflüssige Pfunde mit sich nehmen würde. Was zunächst als Pflicht begann, wurde langsam zur Ge-

wohnheit, schliesslich zur Freude. Das Laufen wurde zu einem festen Bestandteil meines Lebens. An meiner Seite: meine Partnerin – stets unterstützend, bestärkend, voller Geduld und Motivation.

Kurz vor Weihnachten, nach langen Monaten voller Arztbesuche, Untersuchungen und banger Ungewissheit, traf uns die Diagnose mit voller Wucht: Alzheimer. Ein Moment, der alles veränderte. Doch wir wussten sofort – wir dürfen uns davon nicht lähmen lassen. Stattdessen wollten wir der Krankheit gemeinsam eine neue Bedeutung geben, ihr etwas Positives entgegensetzen.

### **Wie hat die Diagnose Ihrer Partnerin Ihre Sicht auf das Leben und das Laufen verändert?**

Die Diagnose hat die gewohnte Reihenfolge unserer Prioritäten ins Wanken gebracht. Plötzlich zählt der Moment mehr denn je – man versucht, jede Gelegenheit zu nutzen, sich Wünsche zu erfüllen, statt sie aufzuschieben. Das Zögern weicht dem Handeln. Auch das Laufen hat eine neue Bedeutung bekommen: Es ist nicht mehr nur Bewegung, sondern Ausdruck von Lebenswillen,



Jelena Ristic

von Stärke. Was für uns zählt, ist das gemeinsame Vordanschreiten – Schritt für Schritt, Hand in Hand.

### **Welche Rolle spielt das Laufen in dieser schwierigen Zeit für Sie? Gibt es Momente, in denen es Ihnen besonders hilft?**

Es ist mein stiller Moment der Einkehr – eine kleine, schützende Blase, die mir Raum gibt zum Nachdenken, zum Innehalten, zum Loslassen. Wenn mir alles zu viel wird, hilft sie mir, Klarheit zu finden, die Gedanken ziehen zu lassen und den Kopf freizubekommen. Letztlich ist es jener Augenblick, in dem ich ganz bei mir bin – ehrlich, unverstellt, im Zwiegespräch mit mir selbst.

### **Ihre Partnerin wird Sie auf bestimmten Strecken begleiten – was bedeutet das für Sie persönlich?**

Ich schätze mich unendlich glücklich, dass wir denselben Wunsch teilen – gemeinsam unterwegs zu sein, bei Veranstaltungen Seite an Seite teilzunehmen: sie mit ihren Nordic-Walking-Stöcken, ich in Laufschuhen. Ich bewundere ihre Entschlossenheit, ihre innere Stärke und den unerschütterlich positiven Geist, mit dem sie der Krankheit begegnet.

Uns ist bewusst, dass die Zeit kostbar ist. Gerade deshalb bedeuten uns diese gemeinsamen Momente so viel – solange die Gesundheit es zulässt, sind sie ein Geschenk. Unsere kleinen und grossen Laufabenteuer sollen nicht nur uns stärken, sondern auch ein Zeichen setzen: für mehr Bewusstsein, für mehr Sichtbarkeit – und für die Hoffnung auf eine Zukunft, in der Alzheimer nur noch eine ferne Erinnerung ist.

### **Wie sind Sie auf die Möglichkeit aufmerksam geworden, durch Laufveranstaltungen Spenden zu sammeln? Und warum haben Sie sich für die Stiftung Synapsis entschieden?**

Viele Laufveranstaltungen unterstützen wohltätige Zwecke. Bei der Anmeldung wird man oft eingeladen, für eine vom Veranstalter ausgewählte Organisation zu spenden. In England ist dieses Engagement oft noch vielfältiger: Läuferinnen und Läufer können aus einer ganzen Reihe von Organisationen wählen – und ihre Entscheidung sichtbar machen, etwa durch farbige Startnummern oder passende Trikots.

Ich fragte mich, ob wir nicht etwas Ähnliches tun könnten – eine eigene Initiative ins Leben rufen, um das Be-

wusstsein für Alzheimer zu schärfen und Spenden für die Forschung zu sammeln. Nach vielen Gesprächen entschieden meine Partnerin und ich, die Stiftung Synapsis zu unterstützen. Ihre Arbeit, die Alzheimer-Forschung in der Schweiz gezielt zu fördern, halten wir für essenziell – um ein tieferes Verständnis der Krankheit zu gewinnen und vielfältige, individuelle Wege in der medizinischen Betreuung und Behandlung zu eröffnen.

### **Was haben Sie aus dem Ausdauersport für Ihr Leben gelernt?**

Belastbarkeit, Ausdauer, Geduld – das sind Werte, die mir das Laufen immer wieder vor Augen führt. Oft denke ich an ein Zitat von Haruki Murakami aus seinem Buch «Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede», das für mich zu einer Art Mantra geworden ist: «Schmerz ist unvermeidlich. Das Leid ist optional.» Dieser Satz begleitet mich nicht nur auf der Laufstrecke, sondern auch im Leben. Ich kann den Schmerz nicht immer verhindern – sei er körperlich oder seelisch –, aber ich kann entscheiden, wie ich ihm begegne. Ob ich mich von ihm lähmen lasse oder ihn annehme, aushalte, vielleicht sogar verwandle. Wie ich mit dem Schmerz umgehe, liegt letztlich ganz bei mir.

### **Gibt es eine besondere Botschaft, die Sie anderen Menschen mitteilen möchten, die in Ihrem Umfeld ebenfalls von der Alzheimer-Krankheit betroffen sind?**

Ich stehe noch ganz am Anfang dieses neuen Kapitels in unserem Leben. Ich mache mich Schritt für Schritt mit den Herausforderungen vertraut, die allmählich am Horizont auftauchen. Ich glaube, dass einen nichts wirklich auf diesen Weg vorbereiten kann. Umso mehr wünsche ich all jenen, die sich mit der Krankheit auseinandersetzen müssen, Mut, Geduld und die Kraft, den Moment zu ergreifen – so oft es nur geht.

Für mich, für uns, ist es entscheidend, dass wir das Gemeinsame bewahren – dass wir weiterhin teilen, was uns bewegt, und zusammen sein können. Auch wenn sich die Art, wie wir uns begegnen, mit der Zeit verändern wird, bleibt unser Wunsch derselbe: miteinander verbunden zu bleiben.

Jelena sammelt Spenden für die Demenz Forschung Schweiz indem Sie an verschiedenen Rennen teilnimmt. Der Erlös geht ausschliesslich an die Stiftung Synapsis.

Möchten auch Sie Jelena unterstützen?

Mehr Infos finden Sie hier:  
[www.demenz-forschung.ch/de/charity-run/](http://www.demenz-forschung.ch/de/charity-run/)



# WIE KANN DEMENZ ALS FOLGE EINES SCHLAGANFALLS VERMIEDEN WERDEN?

von  
Synapsis  
gefördert

Jährlich erleiden in der Schweiz rund 20 000 Menschen einen Schlaganfall. Die meisten von ihnen kämpfen danach mit Beeinträchtigungen des Denkens und Erinnerns, was ihre Wiedereingliederung in die Gesellschaft und das Autofahren erschwert. Während sich der Zustand mancher Betroffener verbessert, bleibt er bei anderen unverändert oder verschlechtert sich sogar.

Nach vier Jahren intensiver Forschung blickt Frau Dr. Umarova, Universitätsspital Bern, auf eine spannende und lehrreiche Zeit zurück, in der sie wertvolle Erkenntnisse hierzu gewinnen konnte. Dank der finanziellen Unterstützung der Stiftung Synapsis konnte sie bedeutende Fortschritte im Bereich der Demenzprävention erzielen. Nach dem erfolgreichen Abschluss ihres Projekts hatten wir die Gelegenheit, sie zu interviewen.

## **Frau Umarova, was sind die wichtigsten Erkenntnisse aus der Studie?**

Unsere Studie liefert mehrere zentrale Erkenntnisse:

### **1. Häufigkeit kognitiver Beeinträchtigungen:**

Fast 70 % der Schlaganfallpatienten zeigen kognitive Beeinträchtigungen (PSCI), die trotz modernster Schlaganfalltherapie häufig auftreten. Selbst bei einer erfolgreichen Wiederherstellung der Durchblutung des Gehirns (Reperfusionstherapie) bleibt das Risiko für kognitive Defizite oder eine Demenz nach dem Schlaganfall hoch.

### **2. Betroffene kognitive Bereiche:**

Die häufigsten kognitiven Defizite nach einem akuten Schlaganfall betreffen das Lernen, das episodische Gedächtnis, die Aufmerksamkeit und kognitive Flexibilität – dieselben Bereiche, die auch bei neurodegenerativen Erkrankungen oft beeinträchtigt sind. Das erklärt, wie ein Schlaganfall die klinischen Symptome einer neurodegenerativen Erkrankung verstärken oder versteckte Erkrankungen zum Vorschein bringen kann.

### **3. Schützende Rolle der kognitiven Reserve:**

Unseren Ergebnissen zufolge schützt die kognitive Reserve die geistige Leistungsfähigkeit nach einem Schlaganfall. Damit kann das Konzept der kognitiven Reserve, das ursprünglich für neurodegenerative Erkrankungen entwickelt wurde, auch auf Schlaganfälle angewendet werden.

### **4. Einschränkungen des MoCA-Tests:**

Der empfohlene Cut-off des häufig verwendeten kognitiven Screeningtests Montreal Cognitive Assessment (MoCA) zeigte keine zuverlässige diagnostische Genauigkeit für die Erkennung von PSCI bei Schlaganfallpatienten unter 55 und über 70 Jahren. Daher haben wir neue, alters- und bildungsadaptier-

te Cut-off-Werte vorgeschlagen, die die diagnostische Genauigkeit des MoCA-Tests deutlich verbessern.

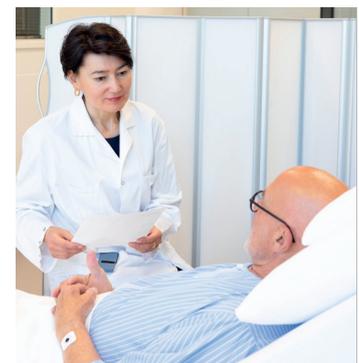
### **5. Erkenntnisse aus maschinellem Lernen:**

Wir haben mehrere Studien zur Vorhersage von kognitiven Einschränkungen durchgeführt und herausgefunden, dass herkömmliche Korrelationsmodelle, die Hirnläsionen mit Verhaltensveränderungen in Verbindung bringen, keine zuverlässigen Vorhersagemodelle darstellen. Statistische Korrelationen allein sind nicht gleichbedeutend mit Vorhersagekraft.

### **Gab es überraschende Ergebnisse oder unerwartete Zusammenhänge?**

Ja, die neuropsychologischen Profile von Schlaganfallpatienten waren überraschend. Laut Lehrbüchern ist vaskuläre Demenz vor allem durch Probleme mit den exekutiven Funktionen und einer verlangsamten Informationsverarbeitung gekennzeichnet, während Gedächtnisprobleme eher typisch für Alzheimer oder eine gemischte Demenz sind. Man ging bisher davon aus, dass Gedächtnisdefizite nach einem Schlaganfall vor allem bei Schädigungen im medialen Temporallappen auftreten, das konnten wir jedoch nicht bestätigen.

In unserer Studie haben wir gezielt darauf geachtet, Patienten auszuschliessen, bei denen die kognitiven Defizite bereits vor dem Schlaganfall bestanden – das heisst, wir haben keine Patienten mit vorbestehender Demenz eingeschlossen. Zudem hatten wir keine Patienten mit der Schlaganfallläsion im medialen Temporallappen. Trotzdem stellten wir fest, dass Gedächtnisprobleme nach einem Schlaganfall häufiger auftreten als erwartet: Rund 25% der Patienten zeigten auch drei Monate nach dem Schlaganfall noch anhaltende Gedächtnisdefizite. Besonders bemerkenswert war, dass wir diesen Effekt auch bei jungen Erwachsenen mit Schlaganfall beobachteten. Das zeigt, dass die Gedächtnisprobleme nicht einfach durch eine unentdeckte neurodegenerative Erkrankung erklärt werden können, sondern ein weit verbreitetes kognitives Defizit nach einem Schlaganfall darstellen.



Dr. Roza Umarova mit Patient

## Welche Massnahmen könnten Schlaganfallpatienten helfen, ihre kognitiven Fähigkeiten länger zu erhalten?

Das ist eine sehr wichtige Frage. Bisher gibt es keine gezielte Therapie, die die kognitive Leistungsfähigkeit nach einem Schlaganfall schützt oder verbessert. Der wichtigste Ansatz ist derzeit, die Grösse der Hirnschädigung durch eine frühzeitige Wiederherstellung der Durchblutung zu begrenzen.

Bisherige Studien, die versucht haben, die kognitiven Fähigkeiten von Schlaganfallpatienten gezielt zu verbessern, waren nicht erfolgreich. Daher sind weitere Untersuchungen nötig. Unsere Studie deutet jedoch darauf hin, dass geistig anregende Aktivitäten über das gesamte Leben hinweg – z.B. ein höheres Bildungsniveau – die kognitiven Folgen eines Schlaganfalls positiv beeinflussen können. Dies ähnelt den Erkenntnissen zu neurodegenerativen Erkrankungen und legt nahe, dass präventive Massnahmen im Sinne von geistig stimulierenden Aktivitäten sowohl das Risiko einer Post-Stroke-Demenz als auch einer neurodegenerativen Demenz senken könnten.

### Projektbeschreibung

Verschiedene Faktoren scheinen Einfluss auf das Auftreten von Demenz nach einem Schlaganfall zu haben. Ein einheitlicher theoretischer Rahmen für deren Vorhersage fehlt aber bis jetzt. Das Forschungsteam von Dr. Roza Umarova geht davon aus, dass Hirnreserven und kognitive Reserven – ähnlich wie bei der Neurodegeneration – das Auftreten und den Verlauf von Wahrnehmungs- und Ausdrucksdefiziten nach einem Schlaganfall beeinflussen könnten (Umarova, Cortex, 2017). Ziele der Studie sind

- den Einfluss der geistigen Reserven auf die Verschlechterung der Denk- und Ausdrucksfähigkeit nach einem Schlaganfall zu untersuchen,
- die unterschiedlichen Muster der kognitiven Verschlechterung nach einem Schlaganfall zu definieren sowie Risiko-Patienten hinsichtlich eines verzögerten Abbaus der geistigen Fähigkeiten abzugrenzen,
- Lebensstil-Einflüsse (z. B. körperliche und soziale Aktivität) bzgl. der Verzögerung der kognitiven Verschlechterungen zu untersuchen. Die Forschenden planen, die geistigen Defizite bei den Schlaganfallpatienten über einen längeren Zeitraum zu untersuchen und den Einfluss von Hirn- und kognitiven Reserven sowie Läsionsfaktoren und Lebensstil auf die kognitive Verschlechterung zu analysieren. Mit dieser Studie beabsichtigt das Forschungsteam einen signifikanten Beitrag zur Demenzprophylaxe nach einem Schlaganfall zu leisten.



Stroke-Forschungsteam (nicht komplett),  
Stroke Center, Inselspital Neurologie



Study Nurse Marianne Kormann, PD Dr. Roza Umarova,  
Prof Dr. med. Marcel Arnold

## STRICKEN FÜR EINEN GUTEN ZWECK

Jeden Freitag versammelt sich in Gams/St. Gallen eine engagierte Gruppe von Frauen, die mit viel Liebe, Leidenschaft und Hingabe für einen guten Zweck strickt und häkelt. Seit 2014 bereichern die talentierten Strickdamen mit ihren kunstvollen Handarbeiten alle drei Märkte in Gams, und ihre liebevoll gefertigten Stücke sind zudem im Volg Gams erhältlich. Jahr für Jahr wählen sie mit Bedacht eine Organisation aus, der sie den Erlös aus dem Verkauf ihrer einzigartigen Strickwaren spenden. Im letzten Jahr durfte sich die Stiftung Synapsis über eine grosszügige Unterstützung in Höhe von CHF 3000 freuen – ein wertvoller Beitrag, der von Herzen kommt.

Wir wünschen der Strickrunde Gams weiterhin viel Freude und Inspiration beim Stricken, danken allen von Herzen für das unermüdliche Engagement und die wertvolle Unterstützung.



Strickrunde Gams mit der ehem. Geschäftsführerin C. Denzler

## WOCHE DES GEHIRNS:

# EIN BLICK AUF DAS FASZINIERENDSTE ORGAN DES MENSCHEN

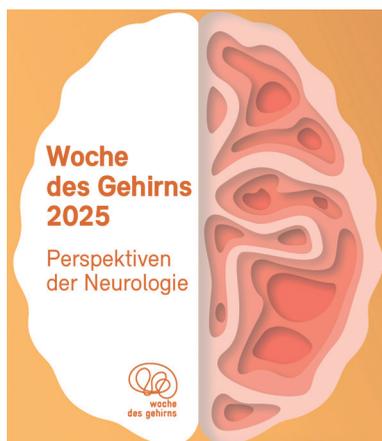
Jedes Jahr rückt die Woche des Gehirns unser wichtigstes Denkgorgan in den Fokus. In diesem Jahr durften wir spannende Veranstaltungen in Aarau, Fribourg, Lausanne, Bern, Basel und Zürich unterstützen. Forschende, Fachleute und Interessierte kamen zusammen, um über die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaft zu diskutieren und zu lernen, wie wir unser Gehirn gesund erhalten können.

### Wissenschaft hautnah erleben

Die Woche des Gehirns bot eine breite Palette an Vorträgen, Workshops und interaktiven Erlebnissen. In Aarau stand die Prävention im Mittelpunkt – wie kann ein gesunder Lebensstil das Gehirn vor Krankheiten schützen? Fribourg faszinierte mit Live-Experimenten zur Funktion unseres neuronalen Netzwerks. In Lausanne lag der Fokus auf innovativen Therapien für Alzheimer und Parkinson. Bern bot praxisnahe Workshops zum Thema Gedächtnistraining, während in Basel eine spannende Podiumsdiskussion über die Zukunft der Neurowissenschaften stattfand. Ein besonderes Highlight war Zürich, wo renommierte Expertinnen und Experten darüber sprachen, wie moderne Technologien – von künstlicher Intelligenz bis hin zu bildgebenden Verfahren – die Hirnforschung revolutionieren.

### Gemeinsam für mehr Bewusstsein

Die Woche des Gehirns zeigte eindrücklich, wie wichtig Forschung für die Zukunft der Medizin ist. Wir freuen uns bereits auf die nächste Woche des Gehirns im März 2026 und darauf, erneut mit Ihnen in den Dialog zu treten. Das Schaffen von neuem Wissen ist der erste Schritt zu einem bewussteren und gesünderen Leben. Damit Sie die nächste Woche des Gehirns nicht verpassen, informieren wir Sie rechtzeitig auf unserer Webseite über die Programme der verschiedenen Austragungsorte.



Flyer Woche des Gehirnsirns

## LIEBE LESERINNEN UND LESER

Seit zwei Monaten darf ich als neuer Geschäftsführer der Stiftung Synapsis Verantwortung übernehmen – eine Aufgabe, die mich mit Stolz und Tatendrang erfüllt. In dieser kurzen Zeit habe ich bereits erlebt, was unser Unternehmen besonders macht: das Engagement, die Leidenschaft und der grosse Zusammenhalt unserer Mitarbeitenden.

Ein beeindruckendes Beispiel für alle genannten Tugenden ist auch Jelena Ristic, die mit ihren sportlichen Leistungen nicht nur persönliche Grenzen überwindet, sondern auch für eine wichtige Sache kämpft (siehe Titelgeschichte). Ihre Partnerin ist an Alzheimer erkrankt, und um die Forschung in diesem Bereich voranzutreiben, sammelt sie bei ihren Laufteilnahmen Spenden für die Demenzforschung. Ihr Einsatz zeigt, wie sehr individuelle Stärke und soziale Verantwortung Hand in Hand gehen können – Werte, die auch unser Unternehmen leiten.

So wie Jelena Ristic mit jedem gelaufenen Kilometer für eine bessere Zukunft kämpft, so sehe ich es als meine Aufgabe, unser Unternehmen weiter voranzubringen. Wandel und Fortschritt geschehen nicht über Nacht – sie sind das Ergebnis von Ausdauer, Mut und Teamgeist. Gemeinsam mit Ihnen allen, liebe Spenderinnen und Spender, möchte ich diesen Weg gehen: mit neuen Ideen, klarem Fokus und einer Kultur, die Offenheit und Engagement fördert.

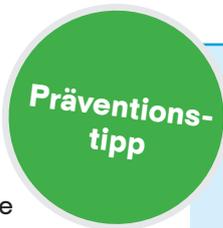
Lassen Sie uns diese Ziele mit derselben Entschlossenheit in Angriff nehmen wie Jelena – damit Alzheimer, aber auch alle anderen Demenzformen, in naher

Zukunft früher erkannt und besser behandelt werden können.



Ihr Michael Röhli

# NEUE SERIE: UNSERE PRÄVENTIONSTIPPS



Heute starten wir mit unserer neuen Reihe von Präventionstipps. In den kommenden Ausgaben erwarten Sie wertvolle Empfehlungen rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Den Anfang machen wir mit einem Thema, das nachweislich Körper und Geist stärkt: Natur und Waldbaden.

## Die Kraft der Natur – Wie Zeit im Grünen unser Wohlbefinden stärkt



KI-generiertes Foto

Die Natur ist eine wertvolle Ressource für unser Wohlbefinden. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass bereits 10 Minuten in der Natur spürbare positive Effekte auf Körper und Geist haben. Dazu gehören:

- Verbesserte kognitive Funktionen – insbesondere eine gesteigerte Aufmerksamkeit und ein leistungsfähigeres Arbeitsgedächtnis.
- Reduzierter Stress – messbar durch einen gesenkten Cortisolspiegel.
- Erhöhte Kreativität und bessere Problemlösungsfähigkeiten.

Doch das ist erst der Anfang. Eine besonders wirkungsvolle Methode, um die Kraft der Natur zu nutzen, ist das sogenannte Waldbaden.

### Waldbaden – Ein natürlicher Weg zu mehr Entspannung und Gesundheit

Der Begriff «Waldbaden» stammt aus Japan und heisst dort Shinrin Yoku – was so viel bedeutet wie «ein Bad in der Waldatmosphäre nehmen». Dabei geht es darum, den Wald bewusst mit allen Sinnen zu erleben:

- Das Rascheln der Blätter hören
- Die Baumrinde fühlen
- Den Duft von feuchtem Moos riechen



Ihr Hirn.  
Ihr Leben.

Stationen Ihres Lebens  
bewahren.

### Impressum

Synapsis News, Ausgabe Nr. 2, Mai 2025

### Herausgeberin:

Demenz Forschung Schweiz – Stiftung Synapsis  
Erscheint 4- bis 6-mal jährlich

### Demenz Forschung Schweiz – Stiftung Synapsis

Josefstrasse 92, CH-8005 Zürich  
+41 44 271 35 11  
www.demenz-forschung.ch  
info@demenz-forschung.ch



### Spendenkonto

IBAN: CH31 0900 0000 8567 8574 7

In Japan hat sich Shinrin Yoku als fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge etabliert – Ärzte können Waldbäder sogar verschreiben, und an Universitäten gibt es den Fachbereich Waldmedizin.

### Drei faszinierende Forschungserkenntnisse über Waldbaden

- **Stressabbau:** Bereits 10 Minuten im Wald senken den Stresshormonspiegel, beruhigen das Herz und senken den Blutdruck (Antonelli et al., 2019).
- **Stärkung des Immunsystems:** Waldaufenthalte erhöhen die Aktivität der natürlichen Killerzellen im Blut – und dieser Effekt kann bis zu 30 Tage anhalten (Chae et al., 2021).
- **Bessere psychische Gesundheit:** Regelmässiges Waldbaden hilft, Symptome von Depression und Angst zu reduzieren (Yeon et al., 2021).

### Digital Detox in der Natur

In unserer schnelllebigen, digitalen Welt bietet der Wald den perfekten Ort, um abzuschalten. Eine bewusste Auszeit von Fernseher, Smartphone etc. hilft, den Kopf freizubekommen.

**Unser Tipp:** Gönnen Sie sich mehrmals pro Woche eine kleine Auszeit im Grünen – Ihr Gehirn, Ihr Körper und Ihre Seele werden es Ihnen danken!