

#KlimaMachen

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

Klima Sparbuch 2024/25

33

Gutscheine



Klima Sparbuch

Düsseldorf 2024/25

Klima schützen & Geld sparen







Herausgegeben von der Landeshauptstadt Düsseldorf
und dem oekom e.V.

Inhalt

Grußworte	3
Klimafreundliches Düsseldorf	5
CO ₂ -Check	10
Earth Overshoot Day	12
Ökologischer Fuß- und Handabdruck	13
Top 10 Klimatipps	14

Klimatipps

 Gesünder essen und genießen	16
 Bewusster leben und konsumieren	42
 Nachhaltig unterwegs sein	66
 Grüner wohnen und bauen	80
Klimagutscheine	104

Grußwort



Liebe Düsseldorferinnen und
Düsseldorfer,

auf dem Weg zur Klimaneutralität bis 2035 hat die Stadtgesellschaft schon viel erreicht. So konnten die Treibhausgasemissionen seit 1987 bereits halbiert werden. Um das Ziel zu erreichen, sind

allerdings die aktuellen Emissionen in den kommenden 11 Jahren um weitere Zweidrittel zu senken. Das ist weiterhin ein sehr ambitioniertes und notwendiges Vorhaben, um Düsseldorf als lebenswerte und einladende Stadt zu erhalten.

Mit der Sanierung der städtischen Gebäude und dem Bezug von Ökostrom für die Liegenschaften sowie der Umstellung auf emissionsfreie Mobilität des städtischen Fuhrparks kommt die Verwaltung ihrer Vorbildfunktion nach. Gewichtige Teile der Düsseldorfer Wirtschaft haben sich im Düsseldorfer Klimapakt ebenfalls dem Klimaschutz verpflichtet.

Auch Sie als Privatperson können tätig werden! Die Stadt unterstützt Sie mit zahlreichen Förderprogrammen und mit vielen alltagstauglichen Tipps in diesem Klimaschutzbuch. Ich lade Sie ein, sich nach Ihrem eigenen persönlichen Geschmack zu engagieren und Düsseldorf mit uns gemeinsam bis zum Jahr 2035 klimaneutral zu gestalten.

Herzlichst, Ihr

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Stephan Keller'. The signature is fluid and cursive.

Dr. Stephan Keller
Oberbürgermeister

Grußwort



Liebe Düsseldorferinnen und
Düsseldorfer,

wenn Sie mit dem Fahrrad gerne Ausflüge unternehmen, nutzen Sie dies auch für Ihre Alltags-Wege. Wenn Sie frische Kräuter lieben, ziehen Sie welche auf Ihrer Fensterbank. Und wenn Sie ausgefallene Kleidung mögen, schauen Sie sich

einmal in den zahlreichen Second-Hand-Läden in Düsseldorf um.

Wie Sie sehen, ist klimaschonendes Verhalten nicht zwangsläufig mit Verzicht verbunden, es kann Ihr Leben bereichern.

Mit dieser fünften Auflage des Klimasparbuchs möchten wir Ihnen wieder altbewährte, aber auch neue, vielleicht überraschende Anregungen für Ihren Alltag geben. Mit den Gutscheinen am Ende des Buches sind Sie eingeladen, das Gelesene auszuprobieren. Machen Sie mit und helfen Sie dabei, unsere Stadt etwas klimafreundlicher zu machen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und genussreiche Erfahrungen!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jochen Kral'.

Jochen Kral
Umweltdezernent

Klimaschutz in Düsseldorf

Klimafreundliches Düsseldorf

Um die Lebensqualität ihrer derzeit rund 653.000 Bürger*innen auch in Zukunft hoch zu halten, ist die Stadt Düsseldorf bereits seit vielen Jahren im Bereich Klimaschutz aktiv. Im Jahr 2019 hat sich die Stadt das ehrgeizige Ziel gesetzt, bis zum Jahr 2035 klimaneutral zu werden. Hierfür muss der pro-Kopf-Ausstoß an Kohlendioxid (CO₂) in der Stadt von derzeit rund 6,7 Tonnen pro Jahr auf maximal zwei Tonnen pro Jahr gesenkt werden.

Allein das Heizen ist durchschnittlich für über zwei Drittel des Energieverbrauchs eines Privathaushaltes verantwortlich. Entsprechend groß ist das Einsparpotenzial. Die Frage, wie Düsseldorf in Zukunft sicher, zuverlässig und klimaneutral mit Wärme versorgt werden kann, wird uns daher in den kommenden Jahren beschäftigen. Obwohl noch keine gesetzliche Verpflichtung besteht, erstellt die Stadt Düsseldorf schon jetzt eine Kommunale Wärmeplanung für das



Klimaschutz in Düsseldorf

gesamte Stadtgebiet. Der Wärmeplan wird zeigen, welche Art der Wärmeversorgung – im Wesentlichen Fernwärme, Wärmepumpe oder andere Erneuerbare – am jeweiligen Standort die geeignetste ist. Der gesamtstädtische Wärmeplan wird auf der Website der Stadt Düsseldorf öffentlich einsehbar sein, sodass Sie sich darüber informieren können, welche klimaneutralen und verlässlichen Möglichkeiten zur Beheizung Ihres Wohngebäudes in Zukunft bestehen werden.

Globale Entwicklungen und Trends, wie die demografische Entwicklung, der Klimawandel, die Luftreinhaltung und Ressourcenknappheit setzen zudem neue Maßstäbe beim Thema Mobilität. Düsseldorf ist die Stadt der kurzen Wege. Damit Sie diese bequem und trotzdem schnell zurücklegen können, investiert die Stadt weiterhin viel Geld in den Ausbau der Mobilstationen und der Fahrradwege. Zudem wird beispielsweise durch eine Vorrangschaltung von Ampeln an einigen neuralgischen Stellen der ÖPNV beschleunigt.





Beispiel:
Obst und
Gemüse zur Saison
spart jährlich
30 kg CO₂

Super Local Food

Vitamin- und nährstoffreiche Lebensmittel sind in aller Munde. Für die Gesundheit muss es aber nichts Weitgereistes, wie etwa Quinoa, Avocado oder exotische Açaí-Beeren, sein. Sehen Sie sich um: Mit heimischem Superfood aus Ihrer Umgebung sparen Sie CO₂-Emissionen und unterstützen den – im Idealfall ökologischen – Anbau vor Ort. Außerdem schonen Sie dabei auch noch Ihren Geldbeutel, denn »Super Local Food« ist meist viel erschwinglicher als zum Beispiel südamerikanisches Superfood. Achten Sie dabei auf die Angebote der Saison – unsere Empfehlung lautet: im Winter lieber Kohl, im Sommer lieber Beeren essen.

Wählen Sie:

- **Leinsamen** statt Chiasamen
- **Hirse oder Hafer** statt Quinoa
- **Walnüsse** statt Avocados
- **Kohl** statt Granatapfel
- **Schwarze Johannisbeeren oder Sanddorn** statt Gojibeeren
- **Löwenzahn** statt Matcha
- **Heidelbeeren oder blaue Trauben** statt Açaí-Beeren

Tipp: Wo Sie tolle regionale Produkte bekommen, zeigt Ihnen unter anderem die Seite des Ernährungsrats Düsseldorf regiofood-duesseldorf.de



Foodsharing: Teilen statt Tonne

Eine gute Möglichkeit, um Lebensmittel vor der Tonne zu retten, bietet Ihnen die Initiative »Foodsharing«. Überschüssige Lebensmittel können Sie online auf [foodsharing.de](https://www.foodsharing.de) kostenlos zur Abholung einstellen. Melden Sie sich einfach an und teilen Sie, was Sie nicht verwerten können. Alternativ stehen Ihnen sogenannte FairTeiler zur Verfügung. Haben Sie etwas übrig, stellen Sie es in diese öffentlichen Regale und Kühlschränke. Genauso können Sie sich bei Bedarf etwas mitnehmen. In Düsseldorf finden Sie in der Stadt verteilt bereits 23 FairTeiler. Wo? Informieren Sie sich auf [foodsharing.de/karte](https://www.foodsharing.de/karte).



Essbare Stadt – naschen erlaubt!

Beeren naschen am Kinderspielplatz oder aromatische Tomaten aus dem öffentlichen Hochbeet um die Ecke genießen – das Prinzip der »Essbaren Stadt« macht es möglich. Bürger*innen können dabei gemeinschaftlich die Stadt zu einem grünen Ort machen und lernen Nützliches über den Anbau von Lebensmitteln. Haben Sie Lust, sich zu beteiligen? Im Rahmen des Projektes »Essbare Stadt« (siehe auch Seite 102) können sich Privatpersonen und Nachbarschaften, aber auch Vereine, Kirchengemeinden, Initiativen und Unternehmen beim Amt für Umwelt- und Verbraucherschutz für ein Biohochbeet bewerben. Bildungseinrichtungen, Kleingartenvereine wie auch Eigentümer*innen privater Vorgärten können zudem Bäume alter regionaler Obstsorten zur »Ernte für Alle« erhalten. Infos zur Antragsstellung für Hochbeete oder Bäume und weitere spannende Projekte und Initiativen im Rahmen der »Essbaren Stadt« finden Sie unter duesseldorf.de/essbarestadt.





Plastikfrei leben

Plastik ist allgegenwärtig – Sie können es jedoch oft leicht umgehen.

- **Nutzen Sie Seife statt Duschgel**

Feste Seifen sind nicht nur für die Körperpflege, sondern auch für die Haarwäsche geeignet. Je kürzer die Liste der Inhaltsstoffe ist, umso verträglicher sind die Seifen für Haut und Umwelt.

- **Verwenden Sie Stofftaschen statt Tüten**

Verzichten Sie auf Plastiktüten und verwenden Sie stattdessen Stoffbeutel. Vieles lässt sich auch direkt im Rucksack oder in der Tasche verstauen.

- **Lagern Sie Vorräte im Glas**

Glasbehälter sehen nicht nur schöner aus, sie sind perfekt zum Aufbewahren von Essensresten und Vorräten wie Reis oder Linsen. Zum Einfrieren von Lebensmitteln eignen sich Weck- und Schraubgläser. Achten Sie beim Befüllen auf einen fingerbreit Luft, damit das Glas nicht zerspringt.



- **Nutzen Sie eine Spenderbox**

Taschentücher sind auch in einer Box aus Recyclingpapier erhältlich. Damit sparen Sie nicht nur die Plastiktütchen der einzelnen Päckchen, sondern auch die äußere Verpackung.

- **Testen Sie Rasierhobel als Alternative zum Plastikrasierer**

Ein Rasierhobel ist sehr langlebig und besteht meist aus Holz und/oder Edelstahl. Zwar sind die Anschaffungskosten vergleichsweise höher, dafür bewegt sich der Preis für eine Ersatzklinge im Cent-Bereich. Die Rasur mit dem Hobel erfordert ein wenig Übung, allerdings ist das Ergebnis dafür umso gründlicher und hautschonender.

Plastikfrei einkaufen können Sie im Unverpackt-Laden in Düsseldorf, zum Beispiel hier: Pure Note (purenote.de) und Rösterei Lameng (roesterei-lameng.de).



Umsonstladen

- **Leben findet Stadt** (Uedesheimer Straße 2, Bilk)
- **Niemandsland** (Heerstraße 19, Oberbilk)

Flohmärkte

- **Bilk:** Aachener Platz und im Dahlacker 70, Flohmarkthalle
- **Derendorf:** Radschläger-Flohmarkt am Großmarkt
- **Stockum:** Messe-Parkplatz
- **Hofflohmärkte:** hofflohmaerkte.de/duesseldorf
- **Secondhand- Läden:** Die Landeshauptstadt bietet eine große Auswahl, hier finden Sie eine Übersicht: duesseldorf.de => Nachhaltiger Konsum Selbermachen.

Spenden

- **Die Oxfam Läden in Pempelfort** (Nordstraße 9) **und Unterbilk** (Friedrichstraße 25) bieten neben fairhaus-duesseldorf.de, cashundraus.de und wohindamit.org eine Möglichkeit, Dinge zu spenden statt sie zu entsorgen.

Geschäftsreise vs. Online-Konferenz

Auch Sie sind inzwischen sicher Profi im Umgang mit Online-Konferenz-Tools. Dadurch, dass Sie weniger Reisen müssen, sparen Sie sich viel Zeit und schonen gleichzeitig Klima und Umwelt: Laut Umweltbundesamt verursacht die Teilnahme an einer einstündigen Videokonferenz mit dem Notebook einen in etwa so hohen Treibhausgasausstoß wie eine Pkw-Fahrt von 260 Metern. Wenn Sie jetzt noch in der Konferenz das Video ausschalten, wann immer es sinnvoll möglich ist, sparen Sie nicht nur Strom, sondern auch eine Menge Daten für die Übertragung. Bevor Sie den nächsten Antrag auf Geschäftsreise einreichen, wägen Sie also am besten ab, ob eine Online-Konferenz nicht den gleichen Nutzen hat. Und wenn es dann doch mal die Reise sein soll, kombinieren Sie mehrere Termine miteinander, fahren Sie nach Möglichkeit mit der Bahn und wenn Sie fliegen, fragen Sie nach den Möglichkeiten einer Kompensationszahlung durch Ihre Firma.





MobilitätsStationen

Mieten, parken und tauschen: Rund um die Uhr können Sie an den MobilitätsStationen in Düsseldorf auf verschiedene Fortbewegungsangebote zugreifen und zwischen ihnen wechseln. Das Sharing-Konzept der MobilitätsStation umfasst Fahr- oder Lastenräder, geht über E-Scooter und reicht bis hin zum elektrisch betriebenen Auto. Geliehene Fahrzeuge können Sie nach der Nutzung einfach an einer anderen Station abstellen. mobilitaetstation.de

flexy – Kommt wie gerufen!

Die nächste Haltestelle ist meilenweit entfernt oder Ihr Ziel befindet sich an einem schwer erreichbaren Ort? Dann hilft flexy! Das neue Mobilitätsangebot der Rheinbahn fährt Sie auf Bestellung über die flexy-App an etwa 800 verschiedene Orte. Das tolle dabei? Sie zahlen nur für die Luftlinienentfernung zwischen Start und Ziel. Das Gebiet erstreckt sich dabei über den gesamten Düsseldorfer Osten inklusive des Wildparks und der Rennbahn bis Unterbach. rheinbahn.de/fahren/mehr-mobilitaet/flexy



Microabenteurer in Düsseldorf

Einfach mal das Auto stehen zu lassen und loszugehen, lohnt sich. Ob begrünte Hinterhöfe, Cafés oder Straßenzüge mit hübschen Altbauten: Düsseldorf können Sie am besten zu Fuß erkunden. Werfen Sie hierzu auch einen Blick auf duesseldorf-tourismus.de. Insbesondere die Düsseldorfer Grünanlagen laden Sie zum Auftanken und Entspannen, aber auch zu sportlichen Aktivitäten und Entdeckungstouren, ein (duesseldorf.de/stadtgruen/freizeit). Zwischen März und November können Sie an Führungen durch Gärten, Parks und andere grüne Ecken der Stadt teilnehmen. Auch ein Ausflug in die Waldschule oder den Wildpark des Düsseldorfer Stadtwalds lohnt sich: duesseldorf.de/stadtgruen/wald.

Unter duesseldorf.de/radschlag/fahrradtouren finden Sie Tourenvorschläge für das Fahrrad. So können Sie im Rahmen einer Klimaradtour auf 20 Kilometern viele spannende Projekte kennenlernen.



Richtig Heizen – gewusst wie!

Es gibt zahlreiche kleine Dinge, die Sie ohne Mühe ändern können und mit denen Sie in Summe einiges an Geld sparen.

- **Halten Sie Heizkörper frei:** Möbel vor der Heizung können bis zu 15 Prozent der Wärme schlucken. Auch das Trocknen von Wäsche auf der Heizung verbraucht mehr Heizenergie.
- **Entlüften Sie:** Heizkörper müssen regelmäßig entlüftet werden, damit sie richtig arbeiten können. Einfach das Lüftungsventil mit einem Heizungsschlüssel aufdrehen und die eingeschlossene Luft entweichen lassen bis Wasser tröpfelt. In einem durchschnittlichen Einfamilienhaus



Beispiel:
Heizkörper
entlüften, spart
54 kg CO₂

können Sie mit dieser Maßnahme im Optimalfall bis zu 60 Euro Heizkosten im Jahr sparen. In einer Wohnung sind es immerhin bis zu 30 Euro.

- **Dämmen Sie innen:** Durch geschlossene Rollläden oder Vorhänge wird die Wärme im Raum gehalten. Hinter den Heizkörpern kann viel Wärme verloren gehen: Eine Dämmmatte, erhältlich im örtlichen Baumarkt, schafft Abhilfe. Sie strahlt die Wärme zurück in den Raum.
- **Dichten Sie Fenster ab:** Zugige Ritzen können Sie leicht mit einem Band aus Gummi, Silikon oder Recycling-Material abdichten – so bleibt die Wärme drinnen! Einen Meter davon gibt's schon ab zwei Euro. Bei zugigen Haustüren Zugluftblocker besorgen!
- **Praktizieren Sie Stoßlüften:** Damit sparen Sie Energie und verhindern Schimmelbildung am kalten Fenstersturz. Am effektivsten ist es, wenn Sie zwei bis vier Mal täglich fünf Minuten lang alle Fenster weit öffnen und in dieser Zeit die Heizungen herunterdrehen.
- **Prüfen Sie:** Sind Ihre Heizkosten zu hoch? In nur fünf Minuten können Sie mit dem »HeizCheck« von co2online Ihren Heizenergieverbrauch prüfen – mit Vergleichswerten und Handlungsempfehlungen zur Kosteneinsparung. co2online.de/energie-sparen/heizenergie-sparen/heizkosten-sparen





Kein Plastik in die Biotonne

Immer häufiger landen – auch sogenannte »kompostierbare« – Plastiktüten in der Biotonne. Diese zersetzen sich aber während der Rottezeit nicht vollständig und verbleiben am Ende als Störstoff im Kompost. Sammeln Sie Ihren Biomüll deshalb in Vorsortiergefäßen oder in Papiertüten. Denn: Papier kann in den Kompost, Plastik nicht.

Die AWISTA und die Stadt Düsseldorf beteiligen sich an der bundesweiten Umweltkampagne: #wirfuerbio – Gemeinsam gegen Plastik in der Biotonne. Mehr erfahren Sie unter: wirfuerbio.de/duesseldorf.





Schottergärten – Stein vs. Blume

Bei einem Spaziergang durch die Straßen kann man seit einiger Zeit einen fragwürdigen Trend erkennen: Kies und Schotter als Bodenbedeckung im Garten statt Rasen, Pflanzen und Blumen. Sie sind meist gar nicht oder nur spärlich bepflanzt. Ein häufiger Irrglaube ist, so ein Garten sei pflegeleicht, langlebig und kostengünstig. Im Gegenteil: Die Folie unter den Steinen muss regelmäßig erneuert und der Kies gewaschen werden, da er vermoost. Für die Umwelt ist ein solcher Schottergarten ein herber Verlust. Der Boden ist versiegelt, d.h. bei Starkregen kann das Wasser nicht abfließen. Zudem erwärmen sich die Steine stark, was dem Klimawandel noch in die Tasche spielt und in Hitzesommern eine Belastung statt Erfrischung für die Anwohner*innen ist. Nicht zuletzt finden Insekten, Bienen und weitere kleine Lebewesen keine Nahrung oder Unterschlupf in den grauen Steinwüsten. Die Stadt Düsseldorf setzt sich mit der Kampagne »Mach's bunt« daher für klimafreundliche und artenreiche Vorgärten ein, mehr unter duesseldorf.de/vorgaerten.

Tipp: Sie können sich beim Garten-, Friedhofs- und Forstamt, Kaiserswerther Straße 390, kostenlos ein Samentütchen der »Düsseldorfer Mischung« mit Wildblumensamen für Ihre Fensterbank, den Balkon oder Garten abholen.



Urban Gardening

Beim Urban Gardening wird mit Beeten, Blumenkästen und Co. wieder mehr Grün in die Städte gebracht. Gegärtnert wird in Verbänden zusammen auf gemeinschaftlichen Plätzen oder allein. Das trägt nicht nur zu einem verbesserten Stadtklima bei, es ist auch eine kostengünstige Alternative für alle, die sich keinen eigenen Garten leisten können. Daneben wird das soziale Miteinander gefördert sowie das eigene Wohlbefinden gestärkt. Zu guter Letzt gibt es natürlich leckeres Obst und Gemüse für jede*n, der mitmacht – gesund und regional. Sie haben eine Idee für ein neues Urban-Gardening-Projekt in Düsseldorf und möchten dafür eine städtische Fläche nutzen? Dann können Sie beim Gartenamt anfragen (duesseldorf.de/stadtgruen/freizeit/urbanes-gaertnern), dort wird dann geprüft, ob sich Ihr Urban-Gardening-Projekt auf der Fläche realisieren lässt.

Auf der Internetseite der Essbaren Stadt (siehe Seite 31) können Sie sich zudem über Gemeinschaftsgärten in Düsseldorf, Kleingärten und Mietgärten sowie den Lebensmittelanbau zuhause informieren duesseldorf.de/essbarestadt.

Impressum

Herausgegeben von der Landeshauptstadt Düsseldorf sowie dem
oekom e.V. – Verein für ökologische Kommunikation



Landeshauptstadt Düsseldorf
Umwelt- und Verbraucherschutz

oekom e.V.
Verein für ökologische Kommunikation

© 2023 oekom verlag, München
oekom – Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH
Goethestraße 28, 80336 München

Idee und Konzept: oekom e.V.

Projektleitung: Silke Scheiber (Landeshauptstadt Düsseldorf),
Jasmin Dameris (oekom verlag)

Projektmitarbeit: Valentin Irlor, Mareike Hülsbusch (oekom verlag)

Umschlag, Illustrationen, Gestaltung und Satz: Ulrike Huber, Kolbermoor (uhu-design.de)

Druck: Druckstudio GmbH, Düsseldorf

Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany



Mit diesem Klimaschutzbuch halten Sie ein echtes Stück Nachhaltigkeit in den
Händen. Weitere Informationen unter natuerlich-oekom.de und [#natuerlich_oekom](https://twitter.com/natuerlich_oekom)

Dieses Buch ist ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.



klimateutrales Druckerzeugnis | durch CO₂-Ausgleich | www.natureoffice.com/EE-EEE-EEEEEE

Die Herausgebenden übernehmen keine rechtliche Verantwortung für den Inhalt der auf
geführten Weblinks sowie für die Richtigkeit der CO₂-Angaben. Bei der Berechnung der
CO₂-Werte in diesem Buch wurden CO₂-Äquivalente wie Methan oder Lachgas
berücksichtigt.

Bildnachweise:

Düsseldorf Tourismus GmbH (U1,5,6,7,8), Landeshauptstadt Düsseldorf (3,4, 31), RECUP (27),
informationszentrum-mobilfunk.de (61), Landeshauptstadt Düsseldorf und André Loessel
(71), Connected Mobility Düsseldorf GmbH (76), Sulamith Sallmann (85); **Adobe Stock:**
fotofuerst (14), Sph(16), Dmitry Ersler (18), LIGHTFIELD STUDIOS (20), NDABCREATIVITY
(21), Syda Productions (22), Monkey Business (23), Robert Kneschke (24), StratfordPro-
ductions (26), fahrwasser (29), Viktor Pravdica (30), New Africa (32), benjaminolte (33),
Angela Kohlschmitt (34), Brian Jackson (35), aamulya (36), aamulya (37), bridgephotography
(38), Alexander Raths (40), Space_Cat (42), Kadmy (44), Olesia Bilkei (45), Natalia Klenova
(46), phichak (49), marrakeshh (50), phenphayom (51), nikkimeel (54), erphotographer (55),
LoloStock (56), altitudevisual (57), igishevamaria (58), Rawpixel.com (59), petrrogskov_ret2
(60), Edler von Rabenstein (62, 63), by studio (62,63), AlenKadr (62,63), Shiva3D (62,63),
karandaev (62,63), Igor Normann (62,63), Halfpoint (64), tuk69tuk (65), Peeradontax (66),
Nattakorn (70), Eugenio Marongiu (77), ArTo (79), 3D Station (80), Andrey_Popov (82), Kra-
kenimages.com (84), Pixel-Shot (86), Yvonne Weis (87), Zerbor (88), Cornelia Kalkhoff (89),
jarts (92), WaniWani (95), deegreez (97), artshuramarine (100), Cookie Studio (102), loreanto
(103); **Alamy Stock:** Komkrit Suwanwela (78); **Photocase:** N.O.B (14); **Pixabay:** Coyot (10);
Shutterstock: vi mart (48); **Unsplash:** Mariana Medvedeva (16), Lauren_Mancke (98),
krzysztof-niewolny (101)