

Wie bleiben Trinkblasen hygienisch sauber?

Mon, 08/26/2024 - 09:33

Immer mehr Menschen verwenden auf ihren Fahrrad- und Bergtouren eine Trinkblase. Dabei handelt es sich um einen Beutel aus flexiblem Kunststoff mitsamt Trinkschlauch und Mundstück. Der Beutel lässt sich platzsparend im Rucksack verstauen, der Schlauch am Schultergurt befestigen. Im Unterschied zur Trinkflasche kann man aus einer Trinkblase jederzeit bequem trinken, ohne die Tour zu unterbrechen, stehen zu bleiben, den Rucksack abzusetzen und die Trinkflasche auszupacken. Die meisten Trinkblasen fassen zwei bis drei Liter, das ist mehr, als in eine Trinkflasche passt. Zudem beansprucht die Trinkblase im Rucksack im Laufe der Unternehmung immer weniger Platz, weil man einen Teil des Inhalts bereits getrunken hat.

Die Vorteile einer Trinkblase liegen auf der Hand. Ein Nachteil ist jedoch die recht aufwändige Reinigung. Vor der ersten Verwendung und nach jeder Nutzung sollten alle Teile des Trinksystems mit warmem Wasser und etwas Spülmittel gereinigt und gründlich gespült werden. In periodischen Abständen sollte man anstelle des Spülmittels Essigreiniger, eine spezielle Reinigungstablette oder Gebissreiniger verwenden, um Kalkablagerungen zu entfernen. Sehr hilfreich ist es, wenn die Öffnung der Trinkblase groß genug ist, dass die eigene Hand oder zumindest eine spezielle Reinigungsbürste gut durchpasst. Für die Reinigung des Schlauchs benötigt man einen langen Pfeifenreiniger. Manche Trinkblasen lassen sich umstülpen und im Geschirrspüler reinigen. Die Verbraucherzentrale Bayern gibt jedoch zu bedenken, dass der Beutel durch das Regeneriersalz zerkratzt werden kann und sich dadurch Keime leichter ansiedeln können. „Um das Wachstum von Bakterien und Schimmel zu verhindern, müssen alle Teile nach der Reinigung gut trocknen“, betont Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Es soll keine Feuchtigkeit zurückbleiben.“

Beim Kauf einer neuen Trinkblase sollte man darauf achten, dass die verwendeten Kunststoffe frei von PVC, BPA und Weichmachern sind und dass Schlauch und Mundstück austauschbar sind. Im Winter kann eine Ummantelung aus Neopren verhindern, dass das Wasser im Schlauch gefriert.

Am besten ist es, die Trinkblase nur mit Wasser (ohne Kohlensäure) zu befüllen. Zucker und andere Nährstoffe fördern nämlich das Wachstum von Bakterien, Aromen bleiben oft lange am Kunststoff „haften“.

