



WASSER UNTERWEGS

Trinkblase

Wer im Gehen trinkt, trinkt mehr — der eigentliche Vorteil der Trinkblase. Dagegen stehen Füllstandskontrolle, Reinigung und das Verhalten bei Frost.

Outdoorberater

<https://www.outdoorberater.de/wasser/trinkblase/>

Stand: 07.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



Der Ratgeber wird laufend ergänzt — online steht immer die aktuelle Fassung.

Inhalt

1. Warum man mit Schlauch mehr trinkt
2. Wo sie ihre Stärke ausspielt
3. Die drei Schwächen
4. Wie viel Wasser wirklich hineingehört
5. Reinigung — der entscheidende Punkt
6. Der Schlauch als Schwachstelle
7. Material, Volumen, Verschluss
8. Zusammen mit dem Filter
9. Füllen und Entlüften
10. Flasche oder Blase
11. Haltbarkeit und Reparatur
12. Was gegen die Blase spricht
13. Die Entscheidung in einem Satz
14. Vor der ersten Tour

⚡ KURZ GESAGT

Der Vorteil der Trinkblase ist nicht das Gewicht und nicht das Volumen, sondern das Verhalten: Wer den Schlauch an der Schulter hat, trinkt in kleinen Schlucken und damit insgesamt mehr. Das ist messbar besser für die Leistungsfähigkeit als zwei große Schlucke an der Pause. Dagegen stehen drei echte Nachteile — man sieht den Füllstand nicht, die Reinigung ist aufwendiger, und bei Frost gefriert zuerst der Schlauch.

2 bis 3 Liter

übliches Volumen im Handel

1,5 bis 2 Liter

was auf der Tagestour tatsächlich
gebraucht wird

3 kg

Gewicht der vollen Drei-Liter-Blase
an der Rückenplatte

Die Trinkblase hat die Art verändert, wie unterwegs getrunken wird. Nicht weil sie mehr Wasser fasst, sondern weil sie die Hürde senkt: Ein Schluck kostet keine Pause, kein Absetzen des Rucksacks, kein Herauskramen. Das klingt nach Bequemlichkeit und ist in Wirklichkeit der ganze Punkt.

Warum man mit Schlauch mehr trinkt

Durst ist ein später Anzeiger. Wer erst trinkt, wenn er Durst verspürt, hat bereits ein Defizit — und das wirkt sich auf Konzentration und Ausdauer aus, bevor es sich als Beschwerde bemerkbar macht.

Mit einer Flasche im Rucksack trinkt man an Pausen, also alle ein bis zwei Stunden, dafür viel auf einmal. Mit einem Schlauch an der Schulter trinkt man alle paar Minuten einen Schluck. Beides kann dieselbe Tagesmenge ergeben — aber die gleichmäßige Aufnahme hält den Flüssigkeitshaushalt stabiler, und **in der Praxis führt die niedrige Hürde dazu, dass insgesamt mehr getrunken wird.**

Das ist der Grund, warum Trinkblasen sich bei [Tagestouren](#), auf dem Rad und beim Laufen durchgesetzt haben: überall dort, wo Anhalten Zeit kostet.



OUTDOOR BERATUNG UND RATGEBER

— TRAGESYSTEME

Warum die Blase an den Rücken gehört

Das Trinkblasenfach ist ein flaches, senkrechtes Fach unmittelbar an der Rückwand. Dass es dort sitzt und nicht an der Vorderseite, hat mit dem Hebel zu tun — zwei bis drei Liter Wasser sind das schwerste Einzelstück im Rucksack.



1 Körpernah, weil es schwer ist

Drei Liter wiegen drei Kilogramm — mehr als jedes andere Einzelstück. Je näher am Rücken, desto kürzer der Hebel, mit dem das Gewicht nach hinten zieht.

2 Senkrecht, damit sie sich leert

Die Blase hängt oben an einer Lasche. Nur hängend läuft sie von unten leer; liegend bildet sich eine Luftblase, und die letzten Schlucke bleiben drin.

3 Der Durchlass ist die Schwachstelle

Der Schlauch tritt oben durch eine Öffnung im Rückenteil aus. Bei wasserdichten Rucksäcken ist genau das die Stelle, an der Wasser hineinkommt — und bei Frost friert der Schlauch dort zuerst ein.

Die Grenze: Das Fach lässt sich bei vollem Rucksack kaum noch erreichen, und eine Blase, die man zum Nachfüllen herausziehen muss, wird unterwegs selten nachgefüllt. Wer viel trinkt, ist mit Flaschen in den Seitentaschen oft besser bedient — sie lassen sich im Gehen greifen.

✦ Mit KI-Unterstützung erstellt *Schematische, nicht maßstabsgetreue Darstellung.*

Mehr dazu: [Packreihenfolge](#) · [Tragesystem](#)

Wo sie ihre Stärke ausspielt

Am deutlichsten zeigt sich der Nutzen dort, wo Anhalten teuer ist: [auf dem Rad](#), beim Laufen, auf langen Tagesetappen mit knappem Zeitplan. Dort ist der Unterschied zwischen „Schluck im Gehen“ und „Rucksack absetzen“ **der Unterschied zwischen ausreichend und zu wenig getrunken.**

Die drei Schwächen

Man sieht den Füllstand nicht. Das ist der wichtigste Punkt und der einzige, der gefährlich werden kann. Eine Blase im Rucksack gibt keine Rückmeldung, bis sie leer

ist — und dann steht man mit dem Rest der Etappe ohne Wasser da. Abhilfe schafft nur Disziplin: an bekannten Punkten den Rucksack öffnen und nachsehen, oder die letzte Quelle vor einer langen Strecke konsequent zum Auffüllen nutzen.

Die Reinigung ist aufwendiger. Blase, Schlauch und Ventil sind drei getrennte Teile, die alle feucht bleiben. Besonders der Schlauch ist innen kaum zugänglich und trocknet schlecht.

Bei Frost friert der Schlauch zuerst. Er ist dünn, liegt außen und ist vom Körper abgewandt. Während in der Blase noch flüssiges Wasser ist, sitzt im Schlauch bereits ein Eispfropfen. Das ist die klassische Winterenttäuschung mit diesem System.

Tipp

Gegen den Eispfropfen hilft eine einfache Gewohnheit: Nach jedem Schluck in den Schlauch **zurückblasen**, bis das Wasser in die Blase zurückläuft. Ein leerer Schlauch kann nicht gefrieren. Dazu den Schlauch unter die Jacke führen statt außen am Gurt, und das Ventil in einer isolierten Hülle tragen oder nach dem Trinken in den Kragen stecken.

Wie viel Wasser wirklich hineingehört

Eine Blase muss nicht voll sein. Wer für eine kurze Etappe nur einen Liter braucht, füllt einen Liter — das spart Gewicht und verringert das Schwappen. Die Blase passt sich der Menge an, anders als eine feste Flasche, die halbvoll denselben Platz einnimmt. Das ist einer der unterschätzten Vorteile des Systems.

Reinigung — der entscheidende Punkt

Eine Trinkblase, die nach jeder Tour nur ausgespült und feucht zusammengelegt wird, verkeimt zuverlässig. Der Belag sitzt dann in den Falten der Blase, im Schlauch und am Ventil, und er ist mit Spülen allein nicht mehr zu entfernen.

Was hilft, ist eine Routine nach jedem Gebrauch:

- **Blase vollständig entleeren** und mit warmem Wasser ausspülen.
- **Schlauch durchspülen**, bei Bedarf mit einer Schlauchbürste — ein dünner Draht mit Schwämmchen, der zum System gehören sollte.
- **Trocknen mit aufgespreizter Blase.** Zwei Holzstäbchen über Kreuz oder ein eigens dafür gedachter Spreizer halten die Wände auseinander, damit Luft zirkuliert. Ohne das kleben die Innenflächen aneinander und bleiben tagelang feucht.

- **Zwischen den Touren im Gefrierfach lagern**, wenn vollständiges Trocknen nicht möglich war — Kälte stoppt das Keimwachstum.

Die zweite Grundregel ist dieselbe wie bei der [Trinkflasche](#), nur wichtiger: **In die Blase kommt nur Wasser**. Getränkepulver, Elektrolyte und Tee hinterlassen Zuckerfilme, die im Schlauch nicht mehr herauszubekommen sind. Wer Pulver nutzt, nimmt dafür eine Flasche.

Der Schlauch als Schwachstelle

Der Schlauch ist das Teil, das am meisten erlebt: Er wird eingeklemmt, abgeknickt, an Ästen gestreift und bleibt dauerhaft feucht. **Eine Führung, die ihn am Schultergurt fixiert, verlängert seine Lebensdauer spürbar** und verhindert zugleich, dass das Ventil beim Gehen gegen die Brust schlägt. Magnetische Halterungen sind dafür verbreitet und zuverlässiger als Clips, die sich lösen.

Material, Volumen, Verschluss

Die Verschlüsse unterscheiden sich in der Reinigbarkeit erheblich.

Schiebeverschlüsse öffnen die ganze Oberkante und machen die Blase von innen zugänglich — die reinigungsfreundlichste Bauform. **Schraubdeckel** sind dichter, lassen aber nur einen kleinen Zugang.

Beim Volumen sind zwei bis drei Liter üblich. Mehr lohnt selten: Eine volle Drei-Liter-Blase wiegt drei Kilogramm und liegt als weicher Block an der Rückenplatte, was das Packen erschwert. Für Tagestouren reichen anderthalb bis zwei Liter.

Wichtig ist die Lage im Rucksack. Die Blase gehört in das dafür vorgesehene [Trinkblasenfach](#) nah am Rücken und oben aufgehängt — dort liegt das Gewicht am günstigsten, und die Blase entleert sich von unten. Liegt sie quer im Hauptfach, drückt sie gegen den Rücken und verschiebt sich beim Gehen.

Zusammen mit dem Filter

Trinkblasen lassen sich gut mit Inline-Filtern kombinieren: Der Filter sitzt im Schlauch zwischen Blase und Ventil, und das Wasser wird beim Trinken gefiltert. Das spart den separaten Filtervorgang und erlaubt, Rohwasser direkt einzufüllen.

Zwei Punkte sind dabei zu beachten. Erstens erhöht der Filter den Widerstand — das Saugen wird spürbar anstrengender, besonders wenn der Filter zusetzt. Zweitens **darf dann die Blase selbst nur noch als Rohwasserbehälter gelten**: Der Verschluss und die Außenseite des Schlauchs bis zum Filter sind unbehandelt. Wer daraus nachfüllt oder das Gewinde mit der Trinkseite in Kontakt bringt, hebt die Filterwirkung auf. Mehr dazu unter [Wasserfilter](#).

Füllen und Entlüften

Zwei Handgriffe entscheiden darüber, ob die Blase im Rucksack Ärger macht.

Entlüften. Bleibt Luft in der Blase, schwappt das Wasser bei jedem Schritt hörbar und spürbar hin und her. Dagegen hilft, die Blase nach dem Füllen aufrecht zu halten, den Schlauch nach oben zu führen und zu saugen, bis Wasser kommt — die Luft entweicht dabei. Anschließend verschließen.

Richtig einhängen. Die Blase gehört in die vorgesehene Tasche und oben eingehängt, nicht lose ins Hauptfach gelegt. Eine hängende Blase entleert sich von unten und behält ihre Form; eine liegende drückt gegen den Rücken und verschiebt die Last bei jedem Schritt.

Beim Nachfüllen unterwegs zeigt sich die eigentliche Schwäche des Systems: Dazu muss der Rucksack geöffnet und meist ausgepackt werden. Wer das vermeiden will, plant das Auffüllen an Punkten ein, an denen ohnehin Pause ist — und nimmt zusätzlich eine kleine Flasche mit, die sich ohne Auspacken füllen lässt.

Flasche oder Blase

Die Frage lässt sich nicht allgemein beantworten, aber nach Einsatz ordnen. **Blase**, wenn durchgehend gegangen wird und Anhalten stört — Tagestouren, Rad, Lauf. **Flasche**, wenn der Füllstand wichtig ist, bei Frost, im Lager und immer dann, wenn aus dem Behälter auch gekocht oder gemischt wird.

Viele kombinieren beides und fahren damit gut: Blase für das Gehen, Flasche für das Lager und als sichtbare Reserve. Das Mehrgewicht ist gering, und die Schwäche des einen Systems wird von der Stärke des anderen aufgefangen.

Haltbarkeit und Reparatur

Trinkblasen haben zwei typische Ausfallstellen, und beide kündigen sich an.

Die Schweißnaht an der Unterkante bekommt mit der Zeit Mikrorisse, besonders wenn die Blase häufig gefaltet oder voll in einem engen Fach gequetscht wird. Ein feuchter Fleck an der Rückenplatte ist das erste Zeichen — und er wird schnell größer.

Die Schlauchkupplung, mit der sich der Schlauch von der Blase trennen lässt, ist ein Dichtungspunkt. Die O-Ringe altern, und ein tropfender Anschluss im Rucksack durchnässt alles darunter.

Reparieren lässt sich das unterwegs kaum. Deshalb gehört bei langen Touren eine Faltflasche als Ersatzbehälter ins Gepäck — sie wiegt kaum etwas und übernimmt,

wenn die Blase ausfällt. Wer nur mit Blase unterwegs ist, hat im Schadensfall keinen Wasserbehälter mehr.

Was gegen die Blase spricht

Bei aller Nützlichkeit gibt es Einsätze, für die sie die falsche Wahl ist.

Im Winter friert der Schlauch, und die Gegenmaßnahmen helfen nur bedingt. Dort ist die Flasche verlässlicher — kopfüber verstaut, damit der Verschluss frei bleibt.

Bei genauer Mengenplanung fehlt die Füllstandskontrolle. Wer auf einer trockenen Etappe genau wissen muss, wie viel noch da ist, kommt mit einer Flasche besser zurecht.

Beim Kochen ist die Blase unpraktisch: Wasser abzumessen, heißes Wasser einzufüllen oder Pulver anzurühren geht mit einer Flasche einfacher — und in die Blase gehört ohnehin nur Wasser.

Die Entscheidung in einem Satz

Wer unterwegs trinken will, ohne stehen zu bleiben, nimmt die Blase; wer wissen will, wie viel er noch hat, nimmt die Flasche. Beides zusammen ist die Lösung, die in der Praxis am häufigsten funktioniert — und sie kostet weniger Zusatzgewicht, als die meisten erwarten.

Ein letzter Hinweis zur Anschaffung: Blase, Schlauch und Ventil sind oft einzeln erhältlich. Geht ein Teil kaputt, lohnt der Blick auf Ersatzteile, bevor das ganze System ersetzt wird — besonders der Schlauch ist ein typisches Verschleißteil mit kleinem Preis.

Vor der ersten Tour

Eine neue Blase schmeckt oft nach Kunststoff. Das legt sich nach ein paar Füllungen; beschleunigen lässt es sich mit einer Nacht voll Wasser und einem Löffel Natron.

Wichtiger ist, das System einmal zu Hause zu testen: füllen, entlüften, einhängen, trinken — und prüfen, ob der Schlauch dort ankommt, wo man ihn im Gehen erreicht.

Wer von der Flasche umsteigt, braucht ein paar Touren, bis die neue Gewohnheit sitzt. Danach fällt meist auf, dass deutlich mehr getrunken wird als zuvor.

KURZ GEMERKT

Die Trinkblase sorgt dafür, dass mehr getrunken wird — das ist ihr eigentlicher Nutzen und ein echter. Dafür verlangt sie zwei Gewohnheiten: regelmäßig den Füllstand prüfen und nach jeder Tour gründlich reinigen und aufgespreizt trocknen. Wer beides nicht einhält, steht irgendwann ohne Wasser da oder trinkt aus einem Schlauch, in dem sich etwas angesiedelt hat.

Quellen

1. [EPA Guide Standard and Protocol for Testing Microbiological Water Purifiers; Anforderungen und Rekontaminationsrisiko bei aufbereitetem Wasser](#) 2026-10
2. [Überdauerung von Giardia-Zysten und Cryptosporidium-Oozysten in feuchten Umgebungen](#) 2026-10