

# Mouth to Lung

Zugtechnik wie beim (europäischen) Zigaretterrauchen

Beim Mouth to Lung [Dampfen](#) wird Dampf in den Mund und Rachenraum gezogen, erst dann wird komplett eingeatmet.

[MtL](#)-Dampfer nutzen in der Regel niedrige Leistungen (meist unter 20 Watt) und einen hohen Zugwiderstand. Durch die niedrigere Menge an Dampf wird meistens eher mehr [Nikotin](#) genutzt, diese Zugtechnik wird in Europa auch zum [Rauchen](#) genutzt, [Podsysteme](#) sind fast immer [MtL](#)-Systeme.

Das Gegenteil ist das Direct Lung [Dampfen](#)