

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Moraldidaktisch-theologisch-medizinische Sammelhandschrift - Cod. Donaueschingen 144

Augsburg, [1457-1460]

Ordnung der Gesundheit für Rudolf VI. von Hohenberg

[urn:nbn:de:bsz:31-28820](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-28820)

yber mich. Also lebt sy
 trew iar in grosser trew da
 erparmet sich pfallunus?
 yber sy vnd pat Antho
 mü in sagen ob ir got
 ir sund het vergeben da
 gepot anthomus allen
 seme brüder das sy
 wachten alle die nacht
 vnd peten das got ame
 die sach wolt kunt tün
 Darumb pfallunus
 dar kume wer. Die brü
 der giengen an ir gepet
 vnd in der nacht sach
 paulus am iung sant
 Anthony in dem himel
 stan. am pet hoch gerie
 ret des hüten trew meyt
 die waren vs der mass
 en schön. Da sprach
 paulus die gnad ist
 vnserm vater Anthomo
 behalten des antwort
 in gotes skym dise gnad
 ist thalis der rewerin
 Das sagt paulus ande

morgen den brüder. Da
 von erkant pfallunus
 vnser herin willen vnd
 für mit freuden zu thalis
 Da sy bellossen was. Vnd
 sprach die tür sy pat das
 er sy lenger bellossen lies
 Da sprach er got hat dir
 all dem sund vergeben
 Da sprach sy ich peicht
 vor got da ich her kome
 da let ich mem sund yber
 am ander vnd het sy in
 mem hertze als den aute
 in mem mund. hantz an
 disen tag. Da sprach der
 alt. got vergib dir all
 dem sund. darumb das
 du forcht hetest dem püf
 ist kam gewesen. danen
 firt er sy vnd nach. xv.
 tagen schied sy von der
 welt vnd für in die ewig
 en freud.

Deo gratias
 Wie hebt sich an d'erst tül
 dis büchs. Aristotil' dz er
 schrib dem künig Alexand'.

von der glnthait.

Ob der heilig weillag
beschreibt vnd spricht.
Herr du hast gesetzt.
am end dem leben den
menschen das niemant
vber gien mag vnd zu
dem selben end das got
alle amē iedlichn men
schen gesetzt hat kume
vil menschn mit vnd ster
ben ee das ir end kumpt.
Das sind vierlay hand
menschen. Die ersten
sind die gerechten seli
gen menschn die got
nymt vñ disem leben vor
nem end. Als der weif
salomon spricht an de
püch der weisheit **Cap**
tus est iustus ne malicia.
Das ist gelsprochen. Der
gerecht wirt gesuchit
vñ disem leben vor semē
end. das er von d' poss
hait der sünd zu dem
pölen nicht vñkert werd.
Vnd das suchen vñ disē
leben beschicht von be
sundern genaden vnd

fürsichtigkeit gotes. Die
andren menschen die zu
nem rechten end mit kume
sind die freuelen sinder.
den von ir sünd wegen.
ir leben von got wirt ab
gesprochen. Vnd von den
schreibet der hailig da
uid in dem salter vñ spricht.
Vni langwmm̄ et dolosi.
Das ist gelsprochen die
menschen des plutz das
ist der sünden vnd der
posheit. pringent ir tag
nicht zu halbem endt.
Vnd das ist sach das vil
menschn umg sterben.
Darumb wiltu lang lebē
so leb in gotes forcht. wan
wer gots forchtig ist.
Als der weif salomon
spricht. **Tmor dñi ē fons**
Das ist gelsprochen Got
tes forcht ist am leben
diger prun. Gotes forcht
gibt langes leben. Dem
wirt geben am lebendig
prun der genaden gotes
vnd am leben vñ erden.

Die trite menschen die zü
 irem rechten end mit keme
 sind die von geschicht in
 wasser in feur oder in
 streiten schaden nemen.
 Die vierden menschen die
 zü irem rechten end mit
 kemen. Sind die die da
 vnordenlich leben mit
 essen vnd mit trincken
 vnd mit vnkußch. Von
 den spricht galienus.
 Das mer menschen sterb
 en von vnordnüg irs le
 ben dan rechtz todes. vñ
 wer also stirbt das ist
 gros sind. wam er ist
 schuldig. an in selber.
 Darum wiltu lang leb
 en so pis messig vñ halt
 dich ordenlich als du
 hernach geschriben fin
 dest in disem buch. Vol
 gestu der ler so machstu
 lang leben. Lebstu aber
 vnordenlich vnd volgest
 mit der ler. Das ist sach
 das du iung stirbst vnd

kunst nit zü deme rech
 ten end. Der menschen le
 ben ist gleich am kertz
 die an gezmit ist. print
 die on widerwertikait
 vnd lat man sy selber prin
 en pis an das end das
 sy selber erlist so erlist
 sy on allen vbetn smack
 oder rauch. Test man sy
 aber fruelich vor der
 rechten zeit des ends
 so kumt dauon am pöser
 schmack. Des gleichin
 ist auch mit dem menschen
 lebt er ordenlich in
 messikait so print er
 vl als am kertz vñ er
 list das ist stirpt lenst
 lich on grossen smertz.
 lebt er aber vnordenlich
 en so stirpt er ee des
 rechten endes. so müß
 er von notwegen hert
 tidich sterben. Also
 hastu sach warum am
 mensch lenster stirbt den
 der ander. Der menschen

leben ist kurtz vnd hat
mangerlay wid'wert
kait vnd liechtu. Daru
hat got wider all wid'
wertkait dem menschn
geben vnd gelassen ze
stewr mangerlay hilf
mit kraft der kreutter
vnd ler maister die on
zweifel all re kraft vñ
kunst von got haben
Als der weis salomon
spricht. *Ois sapia a
dno deo est et cu illo.*
Das ist gesprochn alle
weishait ist von got.
Dem hern vnd ist ewig
lich bey im gewesen.
Mit der der menschn wi
der all widerwertkait
der natur sich mag be
waren das er selichlich
kam zu seme rechten
end. Vnd daru han
ich in besund'heit lieb.
vnd gedechtnus. Dem
Edlen grafen rüdolf
von hohenburg meme
genedigen herren. vnd

> frauen margarethen ge
> poren von tyrtam semer
> hawsknwen meme gena
> digen frauen weit gelucht
vnd zu same gelesen vñ
den bewerten maistren d'
natur. vnd der ertzney.
diz nach geschriben ler
die man haisen mag.
vnd nemen. *Regimen sa
nitatis zu tutsch das buch*
el von der ordnung der
gesuntheit. Das ist ge
tailt in trew tail bucher
als man hernach geschri
ben vndet.

*Aristoteles schreibt
zu dem kunig alex.*

Aristoteles schribt
zu dem kunig
alexander. In
dem buch von der ordnung
der fursten. Also alexand'
wiltu gesund sem so soltu
mercken was ich dir sa
gen wil. vnd hut mitt

allem fleis dems leibs das
 du die naturlich hutz vn̄
 die feuchtikait mit v̄liel
 sest vnd wer das nach d̄
 ler Aristotilis volprimg
 en wil. Der müs wissen
 die natur der zeit Im
 iar vnd wie er in ieglich
 zeit leben sull. Darum
 sagt dise ler zu dem er
 sten von den vier tail
 en des iars. Von dem
 lenczen dem summer de
 herblt vnd von dem
 wntter. Vnd von den
 xij. monaten. Vnd vo
 den vier Complexion.
 Da am iedlich mensch
 von natur zu same ge
 setzt ist. Das am mensch
 sem leben darnach kün
 ordynern. Das ander
 tail. sagt wie sich der
 mensch mit essen vnd
 trincken schlaffen vn̄
 wachen. oder lassen.
 vnd ertzneyen halten

sull. Das tret tail sagt
 von der pestilenz. Das
 ist so die menschn an den
 trüsen oder platern seie
 sterben.

Von dem lenczen

Vier zeit sind in
 dem iar die du
 mercken solt.
 Die erst ist der lencz. d̄
 hebt sich an An sant pe
 ters tag vor fastnacht
 vnd ent sich an sant Vr
 bans tag. Die selb zeit
 ist hays vnd feicht von
 natur vnd gleichet sich
 dem luft in der selben zeit
 wechselt das plüt das
 auch feicht vnd hays
 ist als er genatürt ist.
 Darumb alles das feicht
 vnd hais ist das ist güet
 in der zeit hüm̄ vnd
 lampflaisch vnd gütt
 wem vnd ayre die sind
 gesund lünder in diser
 zeit durch das gantz

iar ist nicht pesser/ ader
lassen vnd ertzneie dan
dise zeit. wan sy pringyt
alles das wider das d'ch
das iar verschwunden
ist.

Sumer

Die and' zeit ist
der sumer d' ist
hais vnd trucken
zu der zeit wechlt die
Colera das ist das swarz
plüt vnd gleichet sich
dem feur. das auch hais
vnd trucken ist. vnd
der Colericus sol sich
hüten vor allem dem
das da trucken ist. wan
das ist in den schiedlich
was kalt vnd feucht
ist das ist gut in diser
zeit vor aller hande
ertzney vnd vor lassen
sol man sich hüten bey
name in den äugsten
man sol selten paden
vnd sol sich seere hüten
vor vber essen vñ vor

vber trincken vnd die zeit
hebt sich an an sant Vr
bans tag vnd weret bis
bartholomei.

Herbst

Die trit zeit ist der
herbst der ist kalt
vnd trucken. Da
wechlt man am feuchtigt
die haist meloncolia.
die ist auch kalt vnd
trucken vnd gleichet
sich der erden zu der sel
ben zeit sol man guten
wem trincken vnd essen
kolt die da haister nat²
ser. wenig sol man zu
ader lassen. sawre trüch
sol man mit trincken.
Der gesund wolt sem
der solt in dem herbst
mit dan amē mal **essen.** / zu
des tays essen. vnd
die zeit hebt sich an
an sant bartholomeus.
tag. vnd weret bis.

Von dem wintt

Die vierd zzeit ist
der wintter. Der
ist kalt vñ feucht
vnd gleichet sich de waf
ser vnd wechset die feuch
tigkeit dar um. In dem
menschen die haust fleg
ma in der zzeit sind hauf
le dmitz güt vnd truck
en vnd alles das gepfif
fert ist vnd gewürzt
das ist güt. So mag
man mer essen wēn in
dem sumer vnd auch
trincken. Der mag ist
dan aller hauffst vnd
die tūng aller pest.
So sind die vōgel vnd
wilpret zeitig. Ist sem
nott so mag man trinck
vnd erzney nemen. Vñ
zū den adern lassen de
dan lassens nott ist.
Vnd die zzeit hebt sich
an an sant.
vnd weret bis.

Von den xii monaten vñ
wie man sich darm hal
ten sülle.

Der aller weilost
maister Hippocrus
der gab dise ler
von den zwelf
monaten in amē lande.
da er in was. Nun hat
sy am maister also gesch
ben das man sich in allen
landen wol darnach mag
gerichten. wie man sich
in edlichm monat sol hal
ten. das man sich vor siech
tum behuten kum vnd
gesuntheit gewin des
leibes.

Von dem jemer

Indem monat Januari
der monhauffet Jar mo
nat. In dem sol man nūcht
trincken am trinck gütz
wems man sol mit zeder
lassen. es sey dan nott.
solas man am wenig an
der haubt ader. Saure
trinck sol man mit neme
Man sol mittel speis essen
die weder zekalt noch
zehays ist. man sol seltn
baden. ymber polay.

vnd ylopp vnd venchel
mit wem getempiert.
Vnd das müßet das ist
güt vnd ränigt die
prust. negeln zitwen
vnd galgen vnd ymber
die sind gemalen güt
in dem wem oder on wem
genüzet das ist güt.

Von dem hornüg.

Indem hornüg sol man
zü ader lassen vñ trüch
nemen das ist wem es
nott ist vnd wem ist güt.
oft sol man paden in
schwais paden vor mett
vnd vor pier sol man
sich hüten. das man des
mit zeul trüch. wann
so sind vngesund in disem
monat. wem ist dar in
gesund vnd bekümlich
zetrüch. saure kost
ist dan gesund homig
soltu nützen wa mit du
wilt wann es ränigt
die prust vnd die plaf
en. **Von dem merzen.**

Indem merzen sol man
mit zeader lassen noch
trüch neme. In dem mer
zen sol man retich essen
vnd in schwais paden
sol man oft paden durch
die hüren feucht sol mā
messidich trüch. wem
ist gesund vnd ymber
ist güt ze essen vnd ge
sunt dem trüch sol sem
raute lubstuck saluay
pfeffer vnd ymber soltu
trüch in dem merzen
so beleibstu gesund.

Vom april.

Indem april sol man las
sen zü adern welchmen
den es dem leib not ist.
Da soltu lassen on allam
an der lung adn die sol
wemāt lassen rüren der
memes rats volgen wil
wer es darüber tüt der
wirt des gewar das es
in mit wolkumpt. Von
der mediane sol man las
sen das ist in disem monat
vil nützlich vñ beküml

lich paden sol man offt
 Gepraten flaisch sol man
 gieren essen in dem aprel
 len. Allerlay hande iung
 es flaisch ist gesund on
 allam iunge ferchlen.
 Saure tranck vnd fir
 mung sol man nemān
 vnd ertzney sol man pflē
 gen dem sem not ist. zū
 der tzeit bekumt sy wol
 Man sol vil mēsslich
 trincken. Man sol schrepf
 fen vnd mit köpfen las
 sen wider das kranzē
 Wann des menschn plüt
 wechselt in der tzeit. Rau
 ten vnd venchel samen
 patome vnd pibonell
 mit homig getempiert
 Oder mit wem gesotten
 sol man mūchter myelln
 durch den magen vnd
 durch den leib allen.
 Wann das ist vil nütze
 vnd gar haillam zū d'
 zeit.

Von dem mayen.

In dem mayen sol man las
 sen zū adern welchen en
 des es nott ist an dem leib
 Es ist aller maist nütze
 Das man las an den pam
 en durch das das sich dz
 plüt sencket zū tal. in d'
 zeit vnd samet sich in
 die pam. Man sol auch
 sich lere hüten vor pes
 em flaisch vnd vor bel
 en vischen. Man sol mit
 vil wems trincken. man
 sol zū rechter tzeit essen
 aller schlacht pade ist
 dem leib gut. vnd besund'
 wurz pade. Man sol mit
 zürnen. Wan da uon
 wort die vngicht. Man
 sol nemen lautren wem
 vnd zigen milch. Vnd
 sol das haubt damit
 bestreichen vnd die prust
 das ist gar gesunt. Lau
 re tranck sol man neme
 vnd ertzney pflēgen.
 der ir bedarf. Zigen
 milch ist dan gesunt.

hailam vnd bekömlich
ze nützen vnd mächter
zetrincken. **W**ermütte
oder mēme garwe pa
tome pypenelle venchl
vnd lubstuck poley vnd
ysope. die sol man nüt
zen das ist güt das man
die liede vnd trincke. **A**n
der haupt ader soltu las
sen so ruyet sich das
haupt vnd das plütt.
des nachtes sol man wol
gedeckt sem vnd ware
geben dem hertzen.

Von dem prachet.

In dem Junio das ist d'
prachmonat mag mā
wol zū ader lassen wem
sem nott ist. man mag
in disem monat wol erz
ner pflegen die den leu
ten vnd dem vich gar
nütz ist. **V**nd ist güt
das man vor den aug
sten dem leib helf. **M**an
sol sich hüten das man

kam millich esse sy sey
dan gar güt vnd wol
gelotten kās sol man in
den zeit wenig essen wā
er ist vngesunt. **I**n disem
monat sol man sich hüt
ten vor newē obs das mā
es mit esse. **I**st das mans
ysset obs so sol man ze
hant güten wem daruf
trincken so schat es nicht
Eppensame mit pfeffer
gemenget sol man mäch
ter messen das ist güt
vnd gesunt. **V**or iungn
pnen sol man sich hüten
wam das bekümt in di
sem monat mit wol. **V**nd
ist schedlich. **M**an sol
zū der zeit frū anpeil
len. **I**n disem monat sol
man auch lauten wem
trincken das ist dan vil
bekümlich. **W**em mit
alante vnd mit lorbn ge
wermet ist gesūt ze
trincken das seubert
die prust vnd den magē

Man sol auch in diesem
monat frů vñ sten vñd ze
mittag am wenig schlaf
fen. Man sol in kaltem
wasser dick paden. **D**e
trinck sol in diesem monat
sem **p**atome saluay sam
bobm vñd zitwan vñ
den soltu trincken wil
tu gesund beleiben.

Von dem hemon.

Idem Julio das ist der
hemonat das d'augst
monat ist. so heben sich
an die tag in den sich
am iedlich mensch hüt
ten sol wñ die tag sind
angstlich das man sy
nemet in der geschrift
die hundes tag. **A**lso sorg
lich ist die zeit in de
tagen. man sol mit ze
ader lassen noch tranck
nemen. wñ es wñ vil
vngewlich wurde zu
der zeit der mag vñd
das hren vñd die leb

vñd dielung vñd dz milcz
mit kamerlay schlecht
ding beweget. **A**ls gar
sorglich ist es in diese
monat so wurd vñlleicht
dem herten vñd allem
leib so enge das d'mesch
ersticken müst vñd gñ
hes tod s ersterben. **D**ar
vmb sol man nicht druck
nemen noch mit lassen
wñ in den paden mit
hörne. dem das not ist
In den paden mag
man wol müchter paden.
Man sol in diesen zwam
monaten gar wenig
wems trincken durch
die turr des magens
vñd der lebern. kalt
wasser sol man trincken
müchter **A**lltag in diesem
monat wider die Cola
Das man die vtreibe.
vñd aller schlacht druck
das da grün ist. Das sol
man zu dieser zeit dick

anschen. Das ist gut zu
dem haubt vnd zu den
augen. Grüne farb ist
all zeit gut vnd gesut
den augen. Dar zu ge
schwern sol man v̄tribe
in disem monat mit gut
salben. Mymer in dem iaz
kūmt es als gern als
in disem monat. Haut
saff vnd ylossen saff.
vnd epen saff. sol man
mit homig mischē v̄n
sol den hals vnd die kie
len damit bestrichen
Das ist gar gut. Inham
weiß sol man mit inden
zwan monate die ge
sweren noch die teuf
stechen als lieb in sem
leib vnd leben sey. In
aller weise sol man sich
hüten in disen monat
vnd allermaist vor pe
sen vilchen die in phyzi
gen vnd faulen wallern
gefangen sem. An den ist

vllt man schier den tod.
In disen monaten sol man
kole vnd latic vnd papel
mit essen wā sy habent
aytter vnd v̄gift in in se
diser zeit. Es ist auch
gut das man in disen
zwan monatē dick esse
mit am and' saluan v̄n
knobloch vnd rohen speck
das ist nichtz vnd gesund
Man sol auch wenig pa
den in disen monatē. Nun
auch rautentille gama
driam salbey poley fench
el lame vnd lubestuck sa
men liechte benedictē.
oder meme. vnd solt die
mischen mit guten wurtz
en die mit zehais sem v̄n
mit süßem holz v̄n mit
enys mit zucker gemilt
vnd getempiert sem v̄n
am puluer oder am lat
werig dauon machen
vnd solt das oft nutzē
so werstu dich wid' die

grossen hitz die in disen
monaten ist. **V**nd pist
behüt vor aller hande
vngesuchtikait des leibs
vnd vor siechtū die dir
wider faren möchten in
diser zeit.

And' augstmon.

In dem and'n augstmon
sol man nit lassen vñ kaim
tranch neme man sol sich
vor vber essen vnd trink
en seer hüten vnd vor
newem obs. **M**an sol w
senwaller vnd pamöl
vnd den tau in am glas
fahen vnd sol das zū sa
men menge vnd die prust
damit bestreichen das
ist güt zū diser zeit. mā
sol auch oft in kalte wal
ser paden durch die gw
senhitz. **w**an hütet mā
sich nit vor der hitz so
erwaltet sich das hirn
das der mensch velleicht
mag haubt siech wden.
poley mutn venchel.

epe ylope sabawm lor
ber alant vnd pamöl
Vnd das sol man alles
mit homig tempieren.
vnd mengen vnd sol
allen leib darmit be
streichen. Das ist güt
für allerlay vngemach
Vor newē mett vñ newē
puren soltu dich hüten
Gynemem soltu in disem
monat oft nutzen kalte
ding die von kalter na
tur sind die sind in disē
monat güt zū essen.
als latich vnd pfedeme
trinken solt od' meme
bñdichte poley vnd weis
beite das wir für wat
das die zū diser zeit
gar haussam sind.

Der erst herbst

In dem ersten herbstmon
mag man wol amē yed
lichen menschn mit al
ler schlecht erznei helf
en **w**an aller fruchte

wurzen vnd same. Vnd
allerlay drey zeitig
sind, wes man zu ertz
ney vber iar bedarff.
Das sol vnd müß man
allermaist in disem mo
nat vnd in dem maye
gewinnen was in dem
mayen an ertzney ver
samet ist des magt mā
sich in dem monat er
holen oder erfüllen.
Trincken soltu in disem
monat Tolsten malign
nat, oder mēme süß
millich soltu nyessen.
Die meret die das plüt
vnd gewinlt am güte
farbe.

Der and' herbst

In october, in dem and'n
herbstmonat ist güte
das man zeader lass,
vnd trinck zenemen,
der sem bedarf. Man
sol aber bewaren das
man nit ze vngefüglich
der neuen frucht nyese.

pef ops vnd ander drey.
wann da von velleicht
die plase sich zu prichet
vnd das hren also gese
et wirt. Das der mensch
wurd gar leicht vnliech
das er es nymer vber
wind, wemp sind den
zeitig ze nyessen vnd
most zetrincken. Wan
dauon wirt der leib wach
weretich vnd bibenell
ist gesund. Senff nutz
mit allerhand speise
vogel vnd wilpret ist
zeitig vnd gesund, na
gelm vnd zimerrind
ist güte ze nutzen.

Der erst wint.

In nouēber in dem ersten
wintermonat sol am
yeglich mensch sems
leibs pflegen mit ertz
ney mit lassen mit ge
trinck nemē wer sem
bedarf wan am iedlich
mensch sol sich dann

der and' wintt.

warmhalten gegen de
 fiolt vnd der keltin die
 dem krankien leuten
 gar schedlich ist lassen
 mag man zu der ad'n
 welchen enden es den
 menschn not ist. Eign
 milich ist dan gut ze
 nyellen vnd gesund,
 wan da von merett
 lich das plüt vn macht
 den leib gar wol gefar
 vnd gesund vnd das
 antluz schon wenig
 vnd selten soltu paden
 wann in disem monatt.
 soltu schwaiss pad meiden
 in kame monat durch dz
 iar ist pad als vngesund
 als in disem monat Trink
 en soltu Cymemyn ymb
 vnd garwe das sol dan
 dem tranck sein daran
 vndstu dan gesunthait
 ob du die trinckest stetti
 dich in disem monat,

In dem december, In de
 andern wintermonat
 das der lest monat ist,
 in dem ader sol man mit
 ze ader lassen wan der
 mensch in disem monat
 aller minst plüt hat,
 mynder dan in kame
 monat durch das iar
 darumb ist es mit gut,
 das man dar in lasselt
 zu der adern. Ist sem ab
 not das man sem miten
 peren mag, so sol man
 wenig plutz lassen vn
 an der haubt aderen
 ist es aller bekomlichost
 das man am wenig plutz
 davan laf, köle sol man
 in disem monat mit nye
 sen wan sy haben in
 der zeit vergift in m
 vnd ist vil schedlich
 als in den augsten, dar
 vmb das der mensch
 in diser zeit ist on plüt.

21

Das er sem wenig hat
durch das sol man in
dilem monat müssen.
Ingwer galgen zitwe
ptraum muscat vn mu
scat plümē cardome
men neigel cubeben.
cymeme vnd and' gut
würzen. Man sol essē
gepfessert vnd gewürzt
speyse. Muscat sol mā
oft müssen. Wā die zeit
güterschmack vn kref
tigt das plüt vnd das
hertz vnd allen leib
das tünd auch muscat
plümen. Dem tranck
sol sem in dilem monat
Spica bertra imber
vnd sambam. Vnd an
der gut würzen die
ich da vor genāt hān
neinles oder temckist?
ly in dilem monat so
gewinstu gesuntheit
an allem demē leib. **M**

dileler fleisslich behalt
vnd ir volget der vney
det siechtū. vnd hat ym
die weil. er lebt gesun
den leib. vnd lebt vil de
ster lenger. Es ist zewil
sen als in amē yeden
monat. geschriben ist
von amē tranck das ist
zü versten das man das
nüchter in yedem monat
als oft man wil. in sup
penweiß müssen sol. **z**

**Wa von der mensch ge
schaffen sey.**

Am yedlicher mensch
ist geschaffen
von vier feichti
kait der Element
Das ist von erd. Von
wasser. Von feur vnd
luft. Vnd von den hat
am iedlich' mensch be
sund' farb gestalt vnd
sitten. amer anders den

Der ander. Von der erden ist der mensch schwer vñ trucken. Von dem wass ist der mensch kalt vñ feucht vnd weiß. Von der luft ist der mensch warm vnd feucht vnd rot vnd schön. Von dem feur ist der mensch hays vnd trucken vnd ist pruin varb. Als man hernach vndet in yeglichem besunder. Vnd von den vier elemente ist am iedlicher mensch bescha fen. vnd welches vnd den an dem menschn mer ist nach dem wirt d' mensch genaturt. Also hat er der erden mer so wirt er am melencolicus vnd wirt geleicht dem herblt vñ der erden natur. hat er aber des wassers mer so wirt er genat fleigmatius vnd wirt geleicht

dem witter vnd wassers natur. hat er des luftz mer so wirt er am sangneus vnd wirt geleicht dem leuzen vnd ist des luftz natur. hat er des feurs mer so ist er am Colerius vnd ist gesitt nach der natur des feurs vñ wirt geleicht dem sum. Vnd von den vier Complexi

von

Edlen sangneua.

Am sangneus als vns schreibt. Aristotiles ist am mensch geschaffen von den vier elemente da des luftz natur mer ist dan des menschn nat. Vnd

3+

ist warm vnd feucht vnd
wirt geleicht dem luft vn
lenzen vnd ist die Edlost
vnder allen Complexen.
Der mensch der der selb
natur ist. Der ist von nat²
das er lieb hat vnd lieb
wirt gehabt. Er ist milt
zu erlichen dngn. Er ist
frölich zimlich. Er ist weis
vnd klüg auf erber sach
Er hat rote schöne farb.
Vnd singt wol vnd ist lei
big vnd vaust mit zevil
Vnd ist küm vnd mütig
zu güten dngn. Vnd ist
güttig vnd lmd an der
haut vnd ist stet vnd
vest an sem lachn. Er
ist mit vtrogen vnd redt
mit vil vnd ist mit schem
ig vnd mag wol gehel
sen vnd begert sem vil.
Wann er ist warm vnd
feucht. Er wirt gern wol
geleert vnd weys vnd
macht gar edle kind.
Vnd mer sin dan töcht

Er bedarff wol güter hüt
das er sich vil seir hüt vor
allen groben dng. Vnd be
sunder vor allen hitzigen
vnd feuchten dngn.

Melencolico

Melencolicus ist
am mensch geschaf
fen von vier eleme
ten. Da der erden nat² mer
ist. Vnd der mensch ist kalt
vnd trucken vnd wirt ge
leicht der erden vnd dem
herpst. vnd ist die vned
lost complex. Der mensch
der. der selben complex ist
der ist gern karg vnd gei
tig traurig vnd aschen
far. trägt vngetrew vn
stet vtrogen vnd hat al
weg am bösen magen
vnd ist forchtam. Er hat
bese begir. vnd hat er
liche dng mit lieb. Er hat
pleden syn. vnd ist vmeis
vnd hat hert flausch. Er
trinkt vil vnd yst wenig
er mag mit wol gehellen

Im ist vil nott. Das er sich
hüt vor allen speissen
vnd dingen die kalt vnd
trucken sem alle dng
die warmer vnd feucht
natur sem die sind in ge
sund. Als güter wem vñ
güt gewürtz. **Von dem**

Colericus.

Im Colericus ist am
mensch geschaffen
von vier elemente
der des feurs mer hat.
Vnd der mensch ist hais
vnd trucken von natur
vnd wirt geleicht dem
feure vnd dem sumer.
Vnd ist am mittel Complex.
nicht zvil edel noch ze
vil vnedel. Der mensch
ist plaucher farbe vnd
trmcht vil mer dann er
ist. Er ist kläuder gelider
vnd ist mager vnd ist als
schmellen geymige zorn
ens der ist in schier hñ.
Er ist küm vnd schnell mit
allen semē dngē. vñ re

det gar vil vnd ist vnforcht
sam vnd hat vil hars vnd
das ist hert vnd die obem
teil sems leibs sind in groß
ser den die vñ dñ. Er ist
milt zü erbn dngē vnd
ist vultet. er begert vil
zehelken vnd mag wenig
in ist vil not. das er sich
hüt vor allen speissen die
huzig vnd trucken sem
So ist in gesund alles
das. das kalt vnd feucht
ist.

Von dem flegmatico.

Im flegmaticus ist
am mensch geschaf
fen von den vier ele
menten da des wassers
natur mer ist vnd der
mensch ist kalt vñ feicht
vnd wirt geleicht dem
wasser vnd dem wint.
Der mensch ist wasser
far vnd hat flaisches
vil vnd klam gelende.
vnd ist zornig. Er yst
vil vnd trmcht wenig
Er ist treg vnd schlaff

vil. vnd hat waich haw
vnd begert mit vil zehel
sen vnd mag sem vil. Im
ist gar nott. Das er sich
hüte vor allen dingen
die kalt vnd feucht sint
Im ist gesund vnd misze.
alles das hauf ist vnd
trucken von natur.

**Das ander büch sagt
von der ordnung der
gesuntheit. d' and' teil**

Avicenna d' hoch
maister beschribt
vns in dē büch
von der sach der gesun-
theit vnd der krankheit
vnd des todes. Vnd spricht.
Das die leichnā d' mēsch
en ezwar hande schade
vnder tāmig sind. Vnd
der schaden hat yeglich
seinen vrsprung. Sinen
inwendig. Als so die na-
türlich feuchtigkeit der
vier element da wir
von geschaffen sem faul

wirt in dem menschn vnd
über flüssig. Das ist so der
feuchtigkeit vnd des plütz
zu vil wirt. da empfacht
der mensch etwen in dick
tötlichen schaden von.
Die ander sach ist so der
natürlichen feuchtigkeit
die vier element von den
der mensch geschaffen
ist zu wenig ist. Da auch
samllich' grosser schad von
kumt. Vnd das kumt
von vbrig' hutz vnd kel-
tin der leber vnd des ma-
ges vnd von ungeord-
notem leben mit vnnel-
sikeit essens vnd trink-
ens. Vnd darum ist not
Das der mensch der ge-
sund wil kumen zu dem
end des sterbens das vns
allen von got vf gesetzt
ist. Ordenlich sich halte
mit essen vnd mit trincken
mit schlaffen mit paden
mit ader lassen vnd andn
dingen von den hernach
geschriben stet. Das sy

ordenlich vnd natur
 lichen zu rechten zeiten
 geschehen so behalten si
 sich gesunt. Der aber der
 selben dng vnordenlich
 vnd zu vnzeiten prauch
 et der mus von not we
 gen krankh vnd lüchtig
 werden. Von den allen
 stet hernach geschribn.
Item zu dem ersten wie
 sich der mensch vor de
 essen halten sullen. Vn
 wie vnd was in welch
 maß er Essen vnd trinck
 en sülle. Vnd wie er sich
 nach dem essen halten
 sull. Item darnach von
 dem schlaf wie sem der
 mensch geprauch sol.
Item darnach von dem
 paden. Item von dem ad
 lassen zu welch zeit vn
 zu welcher stund. Vnd zu
 welcher ader am yed
 lichen menschn für am
 yeglichs siechen gesunt

sey zu lassen. Item von de
 wüll prechn oder vnda
 en. wenn es gesund od
 schad sey. **Das Capitel**
sagt wie man vor dem
essen halten sull.

Du solt willen zu
 dem ersten das der
 mag in dem mēsch
 en ist recht als am haßn
 pey amē feur so ist die
 leber als das feur bey
 amē feur haben. so man
 die kost wil sieden so
 müs man das feur vor
 an zinden. Also in der
 gleichnus sol der mēsch
 ee das er zu dem tisch
 sitzet die natur an zin
 den vnd sich vldern vn
 bewegen hm vnd her.
 mit spaciern oder sunst
 mit am messigen arbeit
 pis er wol erwärmt
 vnd rot wirt an dem
 antluz. Da mit wirt
 erkücht vnd erzmt

Die natürlich wirm. Vnd
der mag wirt begirig
vnd lustig vnd die speis
bekumt darnach dem
menschen wol nach dem
essen sol der mensch mit
arbeit noch lere slaffen
vnd springen. **W**an das
gar schad ist er sol am
weil gar mechlich sitze
vnd darnach wol sitlich
hyn vnd her spaciern
gen vnd von der ord
nung vor dem essen
vnd darnach spricht
Auicena. Es kumt de
menschen vil gesuntlich
Die leblichen geist wer
den da von erkücht.
Die natürlich wirme.
wirt erzmit. Die glid
werdent da von gerig.
Die pelen dunst vñ feich
tikait werden da von
vl getriben. Der mensch
wirt lustig vnd die gätz
natur gestercht. Vnd

darumb so du zu dem tisch
wild gan so tu als hie vor
geschriben ist. so behelstu
gesuntheit vnd langes
leben.

**Von dem essen vnd wie
der mensch essen sol**

Wer gesuntheit wil
pflegen der sol am
güte ordnung haben
mit der speis die er nutzen
wil. wie das ist in welch
maß vnd zu welcher zeit
vnd wie vil vnd das
er wider die nat mit sey
wann es precht grossen
siechtu. Darumb schreibt
vns Auicena in dem buch
von der ordnung d' speise.
Der mensch sol mit ee
die speis müssen pis er
begirig ist. vnd d' mag
sol vor geramgt sem
von der vordn speise. Dz
ist das er zu stül gangen
sey. ee er zu dem andn

mal esse, wann wer sach
 das der mensch als ee er
 natürlich da zwischen
 zu stül gienge. So ver
 vramt vnd vngift die
 vorder speis die nach
 genden. Vnd das die
 speis die natur beswer
 ent wurd, vnd wer mit
 bekömlich. Auch so der
 mensch empfndet das
 er lust vnd beger hat
 zu essen so sol er das
 essen mit verziehen.
 Vnd des zeit sache.
 Auicena vnd spricht.
 So der mensch hung
 leidet vber lust. Das
 ist so er das essen ver
 zucht pis in der hung
 vget. So wirt in der
 mag vol. vnramer feich
 tikait. das dan gar sched
 lich ist. Am maister Ha
 lis spricht. so man das
 essen vczucht pis der
 lust verget so wirt ze

hand erstört die kraft.
 der begir vnd der mag
 wirt voller pesser feich
 tikait. Daruber sol man
 nemlich mercken. Das
 man zu amē mal nicht
 zeul ess. das der mag
 mit ze vol werd. Also das
 er sich dene vnd d'äten
 schwer werde. Wann es
 gar vngesund ist. Der
 mensch sol of hören mit
 lust. das ist das er sich
 mit fullen sol. als die in
 vernünftigen tper. pis
 mit mer in in mag. w
 aber sach das am mensch
 empfunde das es ze vil
 geessen het. So spricht
 Auicena das es des nech
 sten tags. darnach sull
 lang vasten vnd gar
 hungertig werden vnd
 lang slaffen an amer
 stat die mit ze vil warm
 noch kalt ist. Wer aber
 sach das er mit gessaffen

möcht. So sol er sich fast
vben mit arbeit vnd
sol wenig klars wens
trucken vnd sol nymer
essen den vor sem gewo
haut ist gewesen. Am
maister haist Almanzor.
Der spricht. So der mensch
empfindet das er ze vil
geessen hat. so sol er
zestund ee sich die speis
in dem magen nyd' setz
et. ob er mag oben vñ
wider von in lassen.
faren. Wer in das ze
hert so trucken am war
mes wasser so get es
leichtlich von in
Vnd die ler geht auch
Galenus in seme büch
genat teym. Es ist auch
zemercken. als maist'
Almanzor. spricht das
magern menschn die
täglich nur am mal
essen gar schad sey. vñ

faulsten menschn ist schad
offt essen. doch sol man
darin das mittel halte
das weder vil noch ze
wenig ist. Das d' mensch
sem Complex sol erkennen

Es ist auch zewil
sen das der mensch
sem Complexen sol willn
oder erkennen. Als vor
augenlich geschribn
ist. Ob er sey sanguis
so ist er warm vñ feicht
so sol sem speis sem. sub
til vnd kalt von natur.

vom melancolico

ist er am melancolicus
so ist er kalt vñ trucken
so sol sem speis fast feicht
sem.

Colerico

Am Colerico ist hezig
vnd trucken vnd be
darff das sem speis

kalt vnd feucht sey.

flegmatico

Am flegmaticus ist kalt vnd feucht vnd bedarf subtyler speis die warm sem von natur.

Vom wintt

Indem winter sol der mensch nyessen speis die von natur warm sem vnd stark. Als ist rntfleisch hämel fleisch schweny fleisch hrssyn vnd allerlay wilpret.

Sumer

Indem summer sol d' mensch nyessen leicht speis die kühl sem von natur. als latuchn vnd allerlay kräut ezigen fleisch vnd lampfleisch kalb fleisch iung hemlfleische.

lantz

Indem lenczen sol man mellig sem vnd lustig trucken speis von natur nyessen.

hörbst

Indem herbst sol der speis mit zeul sem vnd süllen warm sem von natur. als vor von den vier cöplexen vnd von den vierzeiten des iars augenlichn vnd besunder geschribn ist.

Von der speis

Wie vil am mensch zu amē mal essen sull. das kan nemāt augenlichn schreiben. Als vns galienus schreibt so sol sich d' mensch massen mit der speis dz ir icht zeul sey das sem natur da von mit beswert werd. Das geschicht so der mensch treg vnd swer wirt nach dem essen vnd

den aute tyef holt vnd
pflestet vnd das die na-
türlich wüem nicht ge-
schwecht werde. wann
der mensch vil schaden
da von empfecht.

**Von den natur der
Speis.**

Sie speis der menschn
sol nicht zeul huzig
sem von natur. als pfe-
fer von solchn dingen.
die sere huzen. Wann
die verprien vnd ver-
zeren die natürlich
feuchtkait. da das le-
valt nun ist zere. Da
grosser siechtu vo küt.

feucht' speis.

Wässerig vnd feuchtt
speis als melon vnd
geleich die machn faul
vnd prüdig den mēsch
inwendig so man ir ze
vil newbt. **kalt' speis**

Sie speis die geleich kalt
ist von natur als lactukin
vnd ir geleich die totten
vnd schaden ser so man
ir zeul must.

Trucken speis

Speise die trucken sem
von natur machen
die kraft der natur pled
vnd aun mechtig.

vaufter speis

Speis die zeul faul sem
als faul fleisch die swim-
ment in dem magen obn
vnd hindern die tawung.

süßler speis

Speis die gar süß sem
als homig die stoppen
die aber pitter sem die
speissen nicht.

vsaltzner speis

Speis die versaltzen sem
die vprmen vnd zerstoren

die andren speis vñ mach
en den magen zernicht.

Von geelligt vñ saur speis.

Speis die geelligter vñ
saur ist so man ir vil vñ
gewonlichn nüst macht
schier alt geschaffen. d'
vorgeschriben speis ist
kame bekömlichn dem
menschn ze ul vnd an
ander speis ze nüssen.
Man sol sy tempern. al
so am hüzige mit am
kalten. Am truckne mit
amer feuchten.

**Was speis dem me
schen gesund sem**
Dem menschen send ge
sundt die hernach ge
schriben speis. Ezigen
junges lamptflaisch fisch
kalbflaisch die von d'
millich kumen hünr
vnd Capan Kepphünr
vnd allerlay gefügel

das gewonlich ist ze essen
vnd suppen vl rame frisch
en stamigen vnd sandi
gen wassern vnd waich
ayr wartzem prot wol
geheffelt zu massen ge
salzen vnd wol gepach
en. Das am tagß oder
zwayer alt sey das ist
gesundt. Vnd dis ver
schribner speis mag
der menschn nyessen nach
seiner nottürft. Du
solt hie mercken am
gemame ler. Die mai
ster in der ertzney sprechn
gemamdich. Ob am
menschn lust hat ze essen
faust speis von der vor
geschribn stet die mit
gesuntlich ist vñ swim
ent enpor in dem ma
gen. Der sol darnach
essen speis die nyder
truckien vnd stoppen.
als kās vnd piren so
schatt es mit als ser.

Von lutt speis

Ist aber das am mensch
gern speis mußt die v
salzen sem oder pitter
oder mit essig die der
natur auch mit bekäm
lich ist als vor geschri
ben stet. Der sol dar
nach myessen vn essen
sielle speis. als öpfel
so schatt es mit.

Vom wem

Von dem wem den du
trinken solt das er ge
sunthait behalt dem
menschen. Von de schri
bent die maister Galie
nus vnd Auicena Der
sol sem alt vnd mit new
wol geschmach lautter
vnd klar oder am we
nig gemyst sey mit
frischem wasser dz warm
vnd newlich geschöpft
sey. **Wie du wem in de
wint' trinken solt**

In dem wintter soltu dem
wem mit kalt trincken
warm es vil schedlich
ist vnd zerplet de mensch
en inwendig vnd keltet
die natur. Du solt in law
machen. Oder sunst am
gemaine ler soltu hie
mercken die gar nutz
lich ist die vns schreibt
galienus vnd spricht
Die speis soltu wol vnd
gar klam zerpreissen
in dem mund. vnd den
wem klam recht als
am faden hyn em schlm
den das ist sach gesut
hait vnd langes lebns.

**Wie man sich halten sull
so man des morgens vñ
stat.**

Aristotiles schreibt
zu dem künig
alexander dise nach
geschriben ler. vnd
spricht. O alexander
wiltu gesundt sem vn

pleiben so volg memer
 ler. **S**o du des morgens
 vñ dempelt wilt gien.
So soltu dich raulen
 vñ deme gelider gleich
 vñ sittlichen denen vñ
 strecken von dem alzeit
 vñ erkücht sich die na
 tur vñ die leplichn
 gaiste. **D**arnach so du
 vñ gestelt so soltu dich
 fleissen das du dich
 vñ best das du die vñber
 flussigkeit der natur vñ
 die tüest. das du zu de
 mund vñ reysst vñ zu
 der nasen. **V**ñ dem
 sungen schabest mit
 amē messer. vñ zu
 dem stül vñ mit de
 harm. so du das ge
 tüst. so soltu dich fleis
 sen aber raulen vñ
 am wenig hyn vñ hē
 spaciern. **D**iese dng
 sterckent vñ lustiget
 die den leichnam. **D**ar

nach soltu dem har wol
 kernen. das zuucht die
 die pelen tust vñ dem
 haupt. **D**arnach soltu
 welschen dem hēnd dem
 mund nasen vñ aug
 en. **I**n dem sūmer mit
 kaltem wasser vñ in
 dem wntter mit labem
 wasser **D**as antluz
 hend vñ fūß. **I**n dem
 sūmer mit kaltem wal
 ser welschen macht vñ
 pringst guten lust vñ
 begre ze essen. **D**arnach
 soltu die tzen weiben mit
 amē lustigen leimyn
 tuch. **D**as rōsch sey vñ
 deme nallöcher wol rann
 gen vñ dich salben
 mit edler salben vñ
 lustige klaiden an legē
 vñ wol riechende dng
 schmecken **D**as erfrewt
 die sel in dem leib. vñ
 krefftiget den leichnam

Nach dem soltu dich v
amen vnd verſonen mit
got vnd im als pillich
iſt diemütlich in an
dacht erzaygen. Dar
nach soltu vllſpaciern
an guten luſt ſo du dz
getuſt ſo tü darnach
das du gewonlich in
pflichtigſt zeit in piß du
luſtig werdeſt ze eßn
So soltu dich etwas ar
beiten vnd vben ee
das du zu dem tiſch
ſißeſt, als hie vor ge
ſchriben ſtet. Vn wan
du begirig piß ze eß
ſen ſo soltu es nicht ver
ziehen. Was man zu
dem erſten eßen ſull

Avicenna ſchreibt am
müßliche ler welcher
lay ſpeiß man zu dem
erſten eßen ſull vnd
ſpricht. Wer mit der

ſpeiß geſuntheit behal
ten well der ſol eben
mercken. das er die
leichten germigen ſpeiß
zu dem erſten nyelle.
Als gemüß vnd von
hünre vnd vogel vnd
darnach das ſchwer
als rnitflaiſch vn ge
pmitet. Iſt aber das
ſach das man die ſuern
ſpeiß vor der leichten
muß als dnr flaiſch
zu dem erſten. Vn dar
nach germige geſottet
oder grün rnitflaiſch
vnd darnach kalpflaiſch
Oder zu dem erſten ge
pmitet vnd darnach
geſottens ſo ſchwmet
die germig oben enpor
In dem magen vnd
wirt pald verdeiuet
vnd die ſchwer wirt
mit ſchier verdeiuet.
vnd leit lang vnden

in dem magen vnd die
ring speis die nu schier
verderwet ist mag vor
der lütern kame vñ
gang mit gehabn vnd
ermordet vnd erfault
durch am and. Da wirt
die gantz natur von ge
krencht vnd kume gros
siechtu da von. Wam
darumb der gesuntt
well sem der nyet zu
dem ersten die subteiln
speis vnd darnach die
grogen.

**Nit zeul trincken
sol.**

Du solt dich auch hüt
ten vor vbruge trinck
en vnd besunder vor
kaltem wasser wän
es vertempt die natur
lichn wirm vnd hindt
die tawung der speis
Doch von der hitz weg
en des magens vñ der

zeit als in dem prach
monat mag man frisch
wasser messlich trincken
Das ist gesunt. **wie man
sich halten sull nach arbeit**

Avicena spricht nach
grosser arbeit sol man
mit fisch essen. Wän sy
verderbent den magen
gantz.

wie man essen sol

Avicena vpuut manig
lay speis amß mals zu
essen als man pfligt
in den vesten. Wän vil
irzung der natur vnd
schaden da von kumpt
an eswam oder treyer
lay speis sol sich d' mēsch
lassen gemügen das ist
gesuntlich.

Das man emals mit essen sol

Es sol nemāt so die speis
halbe oder am tail vñ zert

ist in dem magen ee sy
gar verzert wirt mer
dar auf essen als so man
die frū stuch zu tertz zeit
ge essen hat und dar auf
zestund zu rechtem mal
zeit aber yst. Wan die
lezst hndert die ersten
vnd der leib kumt in ver
derpmis da von.

Am güte ler

Avicena spricht es sey
pesser oft trincken dan
essen. Wann der wem
ist ee verzert dan die
speis.

Am güte ler

Milch vnd rohe milch
sind mit gelunt zu ane
mal mit am and ze essen
wann die natur zu der
vllersikait da von ge
naigt wirt. **Vom prot.**

Es ist zewissen das rug
gy prot ee verzert wirt

Dan gepetelt prot vnd
es macht grobs plüt so
macht gepetels semlis
prot subteil plüt.

Am güte ler

Es ist zewissen das müß
ligen leuten all subteil
speis bekömllicher sem
den die groben. Avicena
spricht das zestund so
man ge essen hat wem
trincken schädlich sey.

Wan der wem ist subtil
vnd schier verzert vnd
tringet durch die speis
in dem magen vnd fault
vnd verstopft. so sem vil
geschicht so velt der
mensch da von in wasser
sücht. oder and' schwer
siechtu.

Nach dem essen halten sull

Nach dem essen sol man
die hend schön machyn
wann mit vnreinen
hendn das anclutz vn

die augen an rüren ist vil schedlich. Den mund vnd die tzen sol man rün walden vnd nichtz vnrans da tzwischen lassen. wän es verderbt die tzen vñ macht stincken den aute.

Von dem getranck vnd wie es der mensch geprauchen sol vnd zu de ersten von dem wasser merck das kalt wasser vngesunt ist.

Avicena vnd auch almasor sprechent das gar vngesuntlich vnd der natur widerwertig sey vil kaltes wassers nüchtern trincken vnd nach arbeit so man hüzug ist vnd nach dem pad. vnd nach der vnkeulich vnd in der nacht so man geschlafen hat. So ab nach disen vor geschri

ben dingen der tuest groß ist so sol man den mund erfrischen mit kaltem wasser. hilff es nicht das der mensch ye trincken müß. so sol er wem mit wasser gemilt warm trincken vnd darnach kalt wasser. **Am ler für den tuest.**

Avicena spricht wer großen duest hat vnd besorget das in trincken schat d' sol schlaffen so viget in der tuest.

Am güte ler

Kalt wasser zestund nach dem essen ist d' natur vast wider vnd erkeltent den magen vñ rret die trüwung. Der aber mit geruten mag er müß wasser trincken der sol am güte weil nach dem essen peiten bis sich die speis gesezt.

Von wem.

+ 5

Von dem wem wie sem
der mensch gepmachin
sol Avicena spricht das
am yedlich weiser mensch
fleisig hüten sull. Das
er nichtern oder nach
grosser arbeit mit wem
trink. Er sull vor etwas
feuchtz essen wann so
man wem trinkit nicht
tern vnd nach arbeit
Das pringit dem huren
grossen schaden. Auf
dem sol man neme wer
am plede krankis huren
hat das der lützel vn
wenig wems trincken
sol vnd sol in mischn.

So wem vpoten ist

Almansor spricht in de
püch von der ordnung
des trinckens das ne
mant nach dem pad
weder nach hieziger
speis oder so man ge
nüg geessen hat ze
stund wem sull trincken

Er sol peiten nach de pad
pis er wol erkület vnd
nach der speis am gute
weil pis sy sich in dem
magen nyder gesetzt
als vorgeschribn ist.

Von vnnestikait des wems

Es spricht auch der selb
Almansor das vil wems
zetrincken ist mit gütt
vnd gesunt. Das bewert
Avicena vnd spricht
das vil wems getrunckin
in etlicher magen ver
wandelt wirt in die ro
ten Colera in etlichen
zü ellich vnd das ist
pandes schedlich vnd
wer des an im empfint
spricht Almansor der
solt sich dar zu bewegen
das er zestund wider
von im prech. Wer ab
das er sich mit prechn
möcht so sol er zestund
vil wassers daruf trincken
vnd paden vnd schlaffen

so verzert es sich am
 Schaden. **Von Schaden
 der trunckenhait.**

Avicenna spricht das em-
 lige trunckenhait am
 vil schedlich pes dms
 sey. sy zerstert die natur
 des leichnams vn̄ ver-
 derbt das geader. Also
 das der mensch lam wirt
 vnd zittrende glider ge-
 wint vnd kumt daruo
 apoplexia das ist der
 gech tod vnd verlast die
 natuerlich wuerm vnd ver-
 tempt vnd macht ee d'
 zeit den menschn der n̄
 pflugt alt gen vnd in
 gestalt vnd darum sol
 sich am yeglich mensch
 dar vor huten.

Am gute ler

Am gemame ler sol man
 mercken zu allem getranch
 als Avicenna spricht das
 man mit sol den schlund
 zeweit vf tun, man sol

klam als am faden h̄m
 em ziehen als vor auch
 geschriben stet Es ist auch
 zewissen das alter fur
 diget wem der nat̄ gar
 gesund vnd bekömlich
 en ist. vnd am edle ertz-
 ney.

Von dem Most

Meiner wem als most
 ee das er recht lauter
 wirt ist vil schedlich
 vnd krencht die lebern
 vnd der mensch wirt dar
 zu geschicht zu der leb'
 lücht vnd macht flüssig
 in dem leib vnd zerplet
 den pauch vnd das ge-
 dem das auch vil sched-
 lichen ist darum sol sich
 am iedlich weiser mensch
 dar vor huten.

Von d' tugent des weins.

Galenus schreibt in
 dem buch von den syme
 der gesunthait. Das wem
 so man in mellich must.

vil hilt tüt dem leichnā
Also tüt er auch vil scha
dens so man in vnordē
lichen mußt.

Von ordenlichem trincken

Am maister genāt Iono
spricht das wem messli
dich vnd ordenlich ge
trincken benymt dem
gemüt all putrikait
vnd verwandelt es zu
süßikait. Galienus
spricht wem messlich
gemüßt macht frölich
am traurige vnd forcht
samen vnd gepürt fröd.

Ruffus

Am maister genāt Ruf
fus spricht das d' wem
messlichem gemüßt
macht lebent vñ erkücht
die naturlichen wüem
vnd verzert die speis
vnd treibt die vber flis
sikait vnder sich zu stül
vnd nimmt die natur
von allen pölen tunstn

vnd feuchtikait vñ nim
mt die swarsen Colera
vnd edelt das plüt vñ
sterckt das hren vnd
klert die augen vñ mert
güten syn vnd vñmunt
vnd macht güt schön
vñ die vorgeschribn
kraft vnd tugent hat. d'
wem so man in orden
lichen vnd zimlichen
mußt. So man aber sem
vnordenlichem praucht
so tüt er vil schadens
als er muz vnd frumē
tüt so man in messlichem
mußt. Wann wem ist die
höchst edelst erzney
so man in mußt als man
sol das ist messlich vñ
ordenlich. Es ist auch
vil nutzlichen zewillen
welchem alter wem zu
gehört oder nicht als
kynden oder alten.

Am ler wem trincken

Auerrois spricht das ungs
 enkinden wem geben ze
 trincken gar schedlich
 sey. wann die kind sind
 hiezig von natur vnd v
 derpt die natur der kinde
 wann der wem ist auch
 hiezig von natur. **Vn**
 fullet in ne haubt mit
 pesser hieze vn gewmet
 da von plede haubt
 vnd kranki torat sym
 vnd plede gesicht. **Jung**
 en starcken leuten ist ge
 sunt wem messlichen
 trincken. **So** ist alten
 leuten gut. wem zetrick
 en als vil sy mugen.
 Wann sy sem kalt von
 natur vnd der wem ist
 warm vnd wermat sy

Von rotem wem

Avicena spricht alten
 leuten ist roter wem ge
 sundt den weisser. **wan**

rotter wem pringit in
 den harn vnd den slopt
 der weik sus wem. **Alter**
 furdiger wem ist in ge
 sunt. **Der** new als most
 ist in vil schad wann
 erkrencht in dz haubt
 vnd macht sy in dem
 leib zeul flussig in
 amē kalten land oder
 zu kalten zeiten ist
 gesuntlich vil wems
 zetrickien den in war
 men landen. **Oder** zu
 warme zeiten. **Man**
 der wem hiez vnd ist
 gesunt wider die kel
 ten des landes oder
 der zeit.

Sanguineum,

Am sangneus so er
 trincken wirt so lacht
 er vnd ist frolich vnd
 laufft hm vnd her vn
 erzauget kindlich syt
 ten. **Coleritu,**

Am Colericus so er trück
enwirt so redt er vil vñ
ist wanckels mütz vnd
wirt recht als er töbig
sey.

Am flegmaticū

Am flegmaticus so er
truncken wirt so ist er
schlefferig mit swere
schlaf vnd fürcht sich
ser.

melancolicū

Am melancolicus so er
truncken wirt so ist er
traurig vnd hebt an
sem lünd oder vngung
en dmit zü bewamen.

**Von der ordnung des
schlafs sagt dz Capitel.**

Nach dem essen vnd
truncken so man d'
ordenlichm praucht
als hie vor geschribn
stet die behalten den
leichnam pey gesunt
hait. Es bedarf auch
der mensch der ru vnd
des schlafs. vnd wie

man sich ordenlich vnd
gesuntlich dar in halten
sull. vndestu in disem Ca
pitel nach vswelung d'
maister beschribn.

Von dem nutz des schlafs

Avicenna vnd Almanfor
beschreibn vns von de
wachen vnd de schlaf.
Das der schlaf vil nutz
ist. vnd vil hilf tüt der
menschm leichnā so man
sem ordenlichm gepraucht
Er benimt der sel n ar
beit vnd macht sy sub
teil vnd klüg vnd schäpf
vnd scherpft die vñist
vnd gedechtnis. Vnd
tüt rüen die empfind
lichm macht vñ kñt
vnd macht milt die ar
beit des leichnās vnd
macht güet derwung
vnd macht die natur
lichen kreft mechtig
vnd macht den leichnā
fast vnd warm vñ nat.

Auicena spricht. Das der schlaf sy vil nutzlich alt ten leuten. Wann die altn der naturlichen feuchtikeit wenig habent vnd ist in engungen. die pringit in wider vnd behelt in in der schlaf. Vnd danō spricht auerzois. Das alles würcken der natur in dem leichnā ist tewung vnd feucht machn. Vnd das wachen v̄zert die selben vnd zucht die in wendigen naturlichen wüem v̄ in die glieder. So behebt sy d' schlaf inwendig.

Nit vil schlafen sol

Almanzor spricht zeul schlaffen vnd vbermaf ist nit gut vnd macht den leichnā trucken vnd mager vnd voll fluf die dahauent flegma v̄ erkeltent den leichnam vnd besund' die grossen

fausten leichnā vnd dar umb ist zeul vnd zelang schlaffen nit gut.

Nit zeul wachn

Vil wachen v̄ber maf ist schedlichn wann es entzmt die naturlich wüem zeul vnd zerstert vnd verderbt die naturlich feuchtikeit vnd v̄derpt die guten gestalt des angesichts des menschen vnd macht den leichnam zeul trucken vnd krank vnd mert die wotten Colera vnd das gesicht an magern leuten.

Vom schlaff

Auicena vnd almanzor schreiben von dem schlaff der sull menschlichen mit zeul vnd zu rechter zeit geschehen.

Welcher zeit man schlaffen sol

Almanzor spricht das

Der mensch mit schlaffen
sull nach dem essen pis
er empfind das sich die
speis vñ dem magen ge
lenckt hab vnd pis der
mensch empfind das die
schwer als er nach de
essen schwer vnd treg
wirt sich gemindert
hab. Vnd darum ist
nütz das der mensch
der schlaffen wil so er
am weil sitzt nach de
essen das er dan am
wenig hñ vnd her spa
ciern gee ee er schlaffe
so setzt sich die speis
dester ee nyder.

**Das man des tages mit
schlaffen sol.**

Auicena spricht des tages
schlaffen sey schedlich
en wñ der selb schlaff
macht feucht feuchtñ
Vnd macht pes farb
Vnd schatt dem miltz.

vnd geader vnd macht
treg vnd vnlustig zeessen.

Schlaffen nach dem essen

Galienus spricht zeshund³
schlaffen nach dem essen
betrüpt das haupt vñ
schatt vil seix mag ab
der mensch des schlafs
mit geraten so sol er zñ
dem nñmsten vñ zwü
stund nach dem essen peiti.

Auf welli seiten

Auicena spricht das man
sull den schlaf anheben
vñ der rechten seiten dar
vñ sull man am weil schlaf
fen vñ darnach vñ der
glingigen seiten. Auf dem
pauch schlaffen wer es
getim möcht wer glunt
lich. Wann von de schlaf
die natüelich wirm ge
mert. vñ gestercht wirt.

Auf dem rugig mit schlaffen sol

Von schlaffen,

Auf dem rugigen schlaf
 fen ist mit gutt lund' sched
 lich vnd schickt den men
 schen das er genaigt vn
 empfindlich wirt pöser
 feuchten oder siechtum
 Als apoplexia das ist
 der gech tod vnd huren
 thebug das der mensch
 vffert vñ dem schlaf vn
 schreiet als am vnsm
 rger vnd das amē me
 schen bedunckt etwas
 well in er trucken vnd
 mag mit gereden vnd
 das kumpt alles von
 dem plüt das sich samet
 vmb das hertz vnd mecht
 am mensch zestund da
 von vergen. Darumb
 sol sich am iedlich' mēsch
 da vor hüten. wān das
 sach ist das sich manigs
 mensch gesund schlaffn
 legt vnd wirt tod funde.

Auicena geht am ge
 mame nütze regel von
 dem schlaf vnd spricht
 So der mensch schlaffn
 wil so sol das haubt vn
 der hals vnd sunst vber
 all sich wärm decken.
 Vnd die prust vnd das
 haubt sullen höher li
 gen den die nydern teil
 des leibs vnd das macht
 gute deitung.

Von schlaffen.

An der sumen schem slaf
 fen ist pös. vnd an de
 maun schem noch vil
 pöser.

Das capitel sagt. mit
 wie man den leichnam
 purgieren vnd ram
 nigen sol. merck.

Hie vor ist geschri
 ben wie sich der
 mensch gesunt

lich halten sull mit essen
vnd trincken vn schlaffn
darnach ist vil nutz
lich zu wissen Wie man
den leichnam raumigen
vnd von den vber flüssi
keiten lern vnd euacu
ieren sull als mit laxa
tinen. Das ist mit vl
treibend ertzney mit
paden mit ader lallenze
von den hernach von
yedeni besunder gschri
ben stett. Vnd zu dem
ersten von der ertzney
die da haisset laxati
ua.

Von laxieren

Die natur des leichnams
beleibt vnd wirt be
halten in nem leben
diz wesens pis zu d
zeit die nyemat vber
treten mag. Als wir
alle sterben sullen vn

müssen. So man orden
lich sich helt in den dng
en on die der leichnam
mit geleben mag. Als
an essen trincken vnd
schlaffen, von den ist
vorgeschriben. So man
der mensch ordenlich
lebt dennocht beleibt
der natur etwas vber,
das mit verzert wirt
vnd das samet sich zu
zeiten von zeiten in
dem menschen vnd so
es mit vlgetriben wirt
vnd die natur da von
geraungt so kumt der
leichnam da von zu
shedlichem siech vnd
darumb spricht Auice
na das an iedlicher mensch
zu etlichen zeite in dem
Jar. Als in dem mayen
sull nemen. am laxatif
Das semer nat² bekem

+ = lich ist. vnd das zemessen
sol er auß getreuen arzt
rat haben. Vnd das la
vatis sol stül machen.
vnd harn.

Von dem paden

Der leichnā des mensch
en bedarff auch der rami
gung von böser feüchti
kait die sich samet zwi
schenheit vnd flaisch
Vnd die ramigung sol
sem mit paden. Darum
soltu in disem Capitel.
lernen wie vnd zu welch
zeit du paden solst.

Wā man paden sol

Avicenna spricht wer ge
suntlich paden wil. der
sol nach dem essen zestud
mit paden. Besunder
so die speis in dem magē
vzert vnd vtāwt ist.
Das ist des morgens

müchter oder zū vesper
zeit. Vnd des geit sach
Auerrois vnd spricht
wer voller das ist ze
stund nach dem essen
in das pad gut dem
werdent die löcher der
heit genāt pori vstopt
vnd beschlossen. Das die
vntamkaut des swas
vnd der vberflüssikaut
mit heraus mag kume
vnd von dem vsthoßn
laußen. Die selbn von
amē glied in das and
vnd pūgent dem leichnā
grossen schaden. Vnd
darumb ist vol padn
mit gesund. Wā padn
zestund nach dem essen
vnd voll irret die trāw
ung. vnd zucht die
speis vnuertāwt in
die glider. Vnd das
pringt vnd macht
manigerlay hand siechtū.

Von der zeit
des padens

Die recht zeit des pa
dens ist so die speis in
dem magen v̄zeit v̄n
vertawt ist. Vnd so dz
gedärm geramigt ist.
Also das der mensch ze
stul sey gangen ee das
er pad. Galienus spricht
Man sol paden so die
speis vertat ist. Vn d'
pauch zu dem stul ge
ramigt ist. So wermt
das pad vnd macht
güte tawung. Vnd kreft
tigt den magen. Ist ab'
sach das man padt. ee
die speis v̄zert wirt.
Vnd ee man zestul gag
en ist. so get der kunst
in den pauch durch de
ganczn leichnā v̄n gli
der vnd versert sy vil
lere vnd macht das plüt
faul. Vnd der selb mist
wirt von der hiez des
padens hert in de leib.

Vnd mag der mensch dar
nach mit wol zestul geeen
das auch grossen schadn
pringt.

Wie man sich vor dem
pad halten sull

Constantinus spricht ee
das man zu dem pad get.
so sol man sich daruor
exercitiern vnd v̄ben mit
bewegen mit arbeit als
mit h̄m vnd her gen od'
sunst wie man wil. Das
der leichnā ee aller ee
kucht vnd erwarmt werd
Da von wirt der leichnā
geschickt das der swais
vnd die pōf feichtikait
h̄m get. vnd die pori w̄det
da von geöffnet.

Wer gern faulst wer w̄n
der padē sull.

Auicena spricht wer ze
mager ist vnd gern faulst
wer. der sol zestund nach
essen paden. so wirt er
faulst. Er sol sich aber für

sehen Das in die pori
 mit verstopft werden als
 vor geschriben ist wil
 er sich dauor bewaren
 so sol er vor ee er in das
 pad get mett trincken
 mag er kam mett geha
 ben so sol er homig mit
 wasser tempieren vnd
 sol am melle tranck trinck
 en für den mett. Ist ab
 am mensch faulst vnd
 wolt gern mager wer
 den der sol michter pa
 den vnd lang in dem
 pad pleiben so wirt
 er mager.

**Von dem michter
 paden.**

Auicena spricht wer
 michter paden wil vn
 besorgt die rotten Cola
 Als Colericy die huzig

natur sem der sol vor ee
 das er in das pad get
 etwas subteils nyellen
 als am hirn prū oder
 arbis prū oder sunst
 am wenig beigossen prot.

**Das man mit zehauf
 sol paden.**

Auch spricht Auicena
 man sull messidich pa
 den das ist mit zehauf
 noch zelang Wan von
 dem der leichna ge
 vil hiez vnd wirt ge
 krencht.

**Das man in dem
 pad mit trinck sol.**

Auicena schreibt auch
 das man in dem pad
 mit trincken sol weder
 kalt wasser noch and
 lay kalte getranck noch
 nach dem pad wann
 zu der zeit pori das
 sem die löchuer der hnt

offen sein vnd die kel
ten von dem kalten ge
trunck tult sich in das
haupt vnd zu dem hertzen
vnd in die anderen
edlen gelider des leich
nams vnd verderbt
vnd macht zernicht ir
natürlich krefft.

**Wie man sich nach dem
pad halten sull.**

Nach dem pad sol man
kain hertzige speis myel
sen, als sind pfeffer
knobloch vnd ir gleich
wann da von gewint
am mensch am siechtu
haist ethica, das ist
das abnemen.

**Wenn man nach dem
pad essen sol.**

Auch sol man nach dem
pad das essen am gut
lang weil verzehren
pis sich die natürlich

wurm wider inwendig
gesampnot die von der
hitz wegen des pads
sich vllwendig in dem
leichnam getult hat
vnd nach dem pad sol
man sich huten, vor gro
ber speis Als ist vnt
fleisch swemfleisch vnd
ir gleich, wann die na
türlich wurm von dem
pad vnd die tawung
etwas gekrenckt ~~wir~~
ist, vnd darumb sol
man nach dem pad sub
til gering speis myellen
die leichtlich vnd gut
zu verdawen sein.

**Das man sich nach dem
pad warm sull halten**

Nach dem pad sol man
das haupt vnd den gatz
en leichnam warm halten
wann die pori den noch
offen sein vnd die vff

wendig kólten get hm
em in den leichnā durch
die selben löcher vñ pñgt
vil grossen schaden. Es
ist auch zewissen. wer
das fieber hat den frör
er der sol mit paden.

**Wie man sich in dem pad
mit kaltem vnd warme
wasser halten sull.**

Auch ist zewissen das
man sich in dem pad mit
kaltem wasser mit sol
paden pis man wol er
schwitzt. Das ist pis mā
schier wil vñ gen. Wan
das kalt wasser an dem
anfang des pads ver
stept porros das die vñ
flüssigkeit mit gantz mag
heraus geschwizen.

**Vnd darum so du in das
pad kumpst. so soltu
dich zestund begiessen
mit warme wasser. Als**

warm du es erleiden
macht. Das öffnet dir
die löcher der hevt por
ros genat vnd so du vñ
dem pad wilt gien. So
soltu dich begiessen mit
külem wasser das doch
mit zekalt sey als am
wenig küler den laub
Vnd das er frist die ge
lider des leichnās die
von der hitz des pads
gekrencht sem vnd krefftigt
den leichnā vnd treibt
die natürlich wirm die
von der hitz des pads
sich vñwendig in dem
leichnā getault habnt
wider hm em. vnd da
von werdent gekrefftigt
die in wendig gelid
**Als der mag vnd die
andn. vnd krefftigt die
natur. das sy den bösen
schwayk treibt wo de hzen.**

+

**Am gemaine kurtzeler
von paden.**

Am gemaine kurtzeler
geben die maister von
dem pad vnd sprechint
so du paden wilt. So
beweg dich vor vnd
exercitier dich mit spa
cieren am gute weil pis
das du erwarmst. Dar
nach gee in das pad
vnd beleib an am kü
len stat vnd erschwitz
da vnd laß dich reiben
vnd den bergiessen mit
ame warme wasser.
Darnach liz an am wär
mere stat in dem pad.
vnd darnach aber wär
mer also nach am and
ye pas bis du gleich
wol erschwitzst. vnd
darnach wesch dich mit
wasser das mit als haß
sey als das erst. vnd
zü dem letzten mit ame

külen wasser das doch
mit ze vil kalt sey vnd
in dem pad sol man still
sem on geschray. vnd
so du vß gult so halt
dich warm. **z**

**Von de
wasser pad.**

In wasser paden ist gar
gesund so man sy macht.
von rane süßen fließende
wasser vnd es sol mit ze
vil haß sem. man sol dar
em sitzen pis vber den
nabel vnd mit pis vber
die prust das das hertz
mit ze amechtig werde
Das pad ist vil nutz de
menschen der den stam
hat vnd das grimen in
dem leib vnd sunst zü
andn dingen. **Wie man
sich nach dem pad halten**
So du gepadet. sull.
halt so leg dich in am
bett vnd las dir die füß
reiben mit saltz vnd essich

Das macht lustig vnd
 zucht die pesen hutz vñ
 dem leichnā. Auch in dē
 pad soltu die die füß las
 sen schaben mit einem
 messer an den solen. **Von
 dem schlaf nach dē pad.**

Auicena spricht an
 vailter mensch so er
 vñ dem pad gat. Der
 sol ze stund an mit essen
 er sol vor amē schlaff
 tū. **Was ordenlichn
 paden der natur mütz**
Almanfor vnd a. pñgt.
 Auicena sprechent Orden
 lichen paden als hie uor
 geschriben ist pñgt vil
 mütz vnd hilff dem leich
 nam. Es macht mfeucht
 vnd vñewt die löcher
 der heüt vnd ramigt die
 natur vnd öffnet porros
 vnd pñgt güten lauff

vnd macht subteil vnd
 vertreibt weetag vnd
 müde vnd schickt den
 leichnā wol zū der speis.
Von dem ungeornottē
So man aber. paden.
 vnordenlich padt das
 ist ze vil hays zelang
 vnd ze vol padt. So
 pñgt es die nach ge
 schriben schaden Es vñ
 derbt zerstert vnd min
 dert die kraft d' natur
 vnd huzigt das hertz.
 vnd macht so ammach
 tig das der mensch sem
 selbs mit empfint. vnd
 macht vnlustig vnd
 füllt den leichnā mit
 bösen feuchtigkeiten.

**Das Capitel sagt nu
 von dem ader lassen**

Der leichnam
des menschn
bedarf auch
zu der gesuntheit das
er gerainigt werde.
von der vber flussigkeit
des plütz. wann so sem
zeul wirt in de men
schen so wirt es corru
piert vnd faul durch
am ander vnd vstopt
das geäder vnd mit
name geschicht das
oft mülligen leuten die
vil vnd lustlichen mit
gütter speis gespeist
werden. Vnd so des
plütz also zu vil wirt
vnd corrumpiert vn
faul wirt durch am
ander. So ist es sach
grosser siechtu. Vnd
darum bedarf man
wol das man wiss.
wann vnd wie das

ist zu welcher zeit in
welcher maß vnd zu welch
ader. Vnd für wew vnd
zu wew am iedlich mensch
lassen sull vnd von alle
dem sagt die Capitel.
nach vl weisung vnd
ler der hohen maister.
in der ertzner. **Das mā**
mit ze vil lassen sol.
Almansor spricht. Es
sol nemāt ze vil lassen
wann da uon des menschn
Complex belet wirt.
Das ist das der mensch
der zeul lasset von am
gütem Complex in am
belere v wandelt wirt.
Auch wirt das mensch
da von genaugt zu der
wasser lücht vnd schier
vnd vderbt sem begrir
ze essen. Vnd kumpt da
von krankheit des her
zen des magens, vnd

der leber vnd die glied
werdent daruon zit
tren. Auch kumpt dauo
paralis vnd appoplexia
der gäch tod. Vnd natur
lich krefft werdent. Da
von gekrenckt. **Von de
stunden des aderlasses.**

Auicena spricht das ad
lassen hab zwü zeit,
dar in man lassen sol.
die erst ist vsserwelt
die ander betwungen.

Von der ersten stund.

Die vsserwelt zeit.

des aderlassens ist an

ame klaren liechte tag

zu tertz zeit. So die

tawung in dem mensch

en volpracht ist. Vnd

der mensch den leichna

vor mit harm vnd skil

geramigt hat vnd nuch

tern sol man lassen. **Von**

der zeit des aderlas

Es ist auch zewillens.

das das ader lassen.
zwü auferwelt zeit.
hat in dem iar in den es
dem leichna aller maust
bekemlich ist. Das ist
der lentz der hebt sich
an an sant peters tag
kathedra vnd wert pis
vf sant vrbans tag. Die
ander zeit ist. der herbst
vnd hebt sich an an sant
bartolomez tag. vnd
wer vf sant clemente tag.

Am güte ler.

Edich lerer sprechent.
man müg nach essens
lassen zu der leber. wid
die ist. Auicena der vor
in allen mer bewert ist
Der spricht man sülle
all mal nuchter lassen.
vf genome zu der zeit
der grossen notturft.
Als sestund hernach ge
schriben stett.

Von der and'n stund des
Die and' stund lassens.
des ader laussens ist
petwungen oder gros
se notturft. Das ist so
man ye laussen müß.
Vnd des mit geraten
mag. Als ob am mensch
die trüß oder pestiletz
an stellen der mag
lassen zu aller zeit
vnd darff nichts dar
an scheühen. **Solassn**
verpotten ist. Es sol
auch nemat ze ader las
sen so es gar kalt ist
oder gar hayß. wan
es wer vil schödlich
das ader lassen. wil
am mittel zeit habn
die weder ze kalt noch
ze warm ist. **Wer mit**
lassen sol. Wer am
bölen magen hat vn
am kalte leb'n dem ist
ader lassen mit gelunt,

Das man mit lassen sol.
Auch ist mit fleis zemerck
en vnd wissen das zestund
nach grosser arbeit vn
nach grosser hitz vnd nach
vnkeusch vnd nach dem
pad. Vnd so der mensch
laxus ist gewesen. das
ist so er vil stül hat. ge
hebt mer dan sem teg
lich gewonhait ist. vnd
so sich der mensch gebrochn
hat. vnd nach grossem
wachn nemat ze ader
lassen sol. wann es pringt
tötlichen schaden. **Inwelh**
em alter man lassen sull.
Auch spricht. Auitena
das nemat lassen sull.
der vnder vierzehn
iaren ist. **Wem ader lassen**
Wer od'welch. gesund sey.
die menschn sind die ader
lassen sull. da vō spricht
Almansor. Die menschn
den ir adern stortzen.

vnd praitent sem vnd vol
 vnd menschn die praim
 sem vnd rot vnd vil flaulch
 habent vnd die menschn
 die vil vnd vngewonlich
 en flaulch essen vnd wem
 trincken. **V**nd die melchn
 die gewonlich vil ge
 schwern vnd trüssentt
 vnd platern habent an
 den pame oder sunst
 an dem leip. **V**nd melchn
 die das fieber oft an
 kumpt die mügen las
 sen wen sy wellen. **W**er
 lang kranck ist gewel
 en der sol mit lassen pis
 er gentslich wider ge
 sund wirt. **W**em man
des lassens sull vf horn.
Auicena geit am ler wen
 man vf sulle horn zelaf
 sen. oder pas sulle lass
 en gen vnd spricht wen
 du ader last. **S**o merck
 das plüt. **I**st es dick vn

schwartz so laf wol gen
 pis es sich vmandelt
 ist aber das plüt weiß
 far vnd dünn vnd sub
 til so laf mit vil. **w**ann
 das wer am tzaichen
 das dre sem mit nottwer
 lastu darüber vil her
 auf. gen es prengt die
 schaden. **W**er mit lassen
Auch ist zewissen. **Sol.**
 das nemant zeader
 lassen sol. der vnlustig
 ist ze essen die weil
 er vnlustig ist. **E**r sol
 das ader lassen vzie
 hen pis er wider lustig
 vnd begriug wirt so
 sol er lassen das beküpt
 im wol. **A**m güte ler.
Auch spricht Auicena
 das nemat lassen sull
 an dem tag so m das
 fieber an get. noch an
 der stund so m das heb
 an get. es sey mit keltm



oder mit hutz welches fie
ber das sey das all täg
lich oder das ander teg
lich oder das trit teg
lich wider die ler tün
vil menschn vnd künne
sem zü grossem schaden.

Am güte ler so du pöf
So du pöf. plüthalt.
plüt halt gelausen so
soltu darnach als pald
mit mer lassen. als vil
toratter leüt tün. Du
solt dich speissen mit
subtiler speis da sich
das plüt von pessert
vnd edelt. Als gering
subtil speis vnd laut
subtiler wem. **Das mā**
offt laussen sol vn wenig.
Es ist pesser oft ze ader
lassen vnd am wenig
den vil ze amē mal.
Am güte ler. Auch ist
zü wissen das kām trück
ner mensch sol ze ader

lassen pis er nücht wirt.

Am güte ler. Auicena
spricht am mensch der
geschlagen. oder gestol
sen wirt. oder gefallen
hat. der sol ze stund ze
ader lassen das das plüt
mit gerat zü amē gröss
eren schaden. **Wer lassen sol.**

Wer vil schwizt vnd gern
schwizt das ist am zuchn +
das er des plütze vil
hat. der sol ader laussen.

Wie man sich nach dem
lassen halten sulle.

So der mensch gelaussen
hat. wie er sich darnach
halten sull soltu wissen.
Das nach dem ader lassen
als pald nemāt schlaffn
sol. So sol auch nemāt
darnach sich vil zü villn
mit essen vnd mit trinckn
Vnd darumb spricht. A
vicena. der ader lasser
sol mit kressig sem. vnd
die speis sol subtil sem

Die schier vdat sey vnd
 gut plüt mach, nach de
 ader lassen sol sich nemat
 bewegen mit grosser ar
 bait pis er darnach zwe
 tag oder trey gerüet.
 Es ist gut das der ader
 lasser an dem rugtz lig
 vnd rü. das ist dem plüt
 bekümlichen doch sol er
 an dem rugtz mit schlaffn.
 als vor von dem schlaff
 auch geschriben ist. Es
 sol auch nemat zeshund
 nach dem lassen paden.
 pis an den vierden tag.
Von dem tag so du lassn
 Auicena spricht, wilt,
 so du lassen wilt so soltu
 die vserwelen amē klar
 en tag. **Von dem lass**
Das eylen daman eisen.
 die mit lassen sol, das
 sol in dem wintt grösser
 sem. vnd in dem sumer
 klamer. **von dem lentzn.**

Indem lentzen vnd in
 dem sumer soltu lassen
 von der gerechten sei
 ten an dem leichnam,
 in dem wintter vnd in
 dem herbst von der gling
 gen. **Von iungn mēschn.**
 Jung menschen sullen
 lassen so der mon new
 ist. vnd alt leüt. so er
 alt ist. **Von den monotn**
 In welchem monat gut
 lassen sey da vntstu
 von geschriben an de
 anfang. des püchs
 von den monaten. ~
Wem man hören sol.
 So der mensch zu der
 adern last. vnd an de
 anlutz plaich wirt.
 vnd in die pulk krick
 wirt. so sol er vf hörn.
Was schadens da von
kumpt. so man das las
sen vber get. Al man
 sor spricht so der mēsch
 das ader lassen vber get.

zeul. Da kumen von trüf
vnd geschwern vnd pla
tern. vnd das fieber vñ
frenes. Das ist hnen tö
big vnd etwan der gñch
tod vnd vllszikait.
vnd ander siechtū vil
vnd mert natur an iug
enleuten. Darumb spicht
am maister der uring
mensch sol mässig vnd
keusch sem mit essen
vnd mit drincken. Od
sol ze ader lassen. Oder
hellen oder sterben.
nach dem ader lassen
soltu dich hüten vor
allen speissen die stoppn
als essich pyren käf
dier gesalzen flausch
vnd re geleich wann
sy schödlich sem. **Zü**
welcher ader man laf
Wie man zü. sen sol.
amer vedlichm ader an
ame yeglichm tail des
leichnamis für amē yeg

lichm siechtumb lassen sull.
vndstu hernach geschri
ben von amer iedlichen
ader besumder.

Von dem haubt

Das haubt ist das wie
digost an dem leichnam
vnd darumb wil ich an
dem haubt anheben.

Von der adern der stirn

Am ader ist oben an der
stirn die ist güt zelassn
für grossen alten siechtū
oder wetagen des haupz
vnd für frenesim das ist
hnen töbig vnd vnlym.

Vnd so am mensch von
semen symen ist kumen
vnd pringt wider das
corrumpiert verderbt
hnen vnd hilff. für vllszik.

Von den adern hind' den

Zwü adern sem. Orn.
ame hinder dem rechten
ore. Die and' hind' dem
glütigen paud güt zü
laullen vnd machn. So

man sy let güt gedecht
mus. Das zu latm haist
Memoria vnd ramigñ
das antlutz ob es malig
oder flecket ist. vnd v
treibt die fluf des haubtz
genant venma. Vnd v
treibent den fluf d' zän.
vnd des zän flaisch. vn
sem güt zelassen für all
wee tagen des munde.

Von den adn an de schlaff.

Zwü adern sind an dem
schlaff ame ander rechten
seiten die ander an der
gliniggen die sem güt ze
laussen für wee tagen.
der oren für den fluf vn
grossen weetagen d' augn.

Von den adern in de augn.

Zwü adern sem in den
eygen der augen bey
der nasen ame an der
rechten seiten. Die ander
an der limgigen die sem
güt zelassen für die tück

el oder vmlter der augn
vnd für die mal der augn
vnd für den nebel der au
gen vnd für den fluf der
augen. **Von den adren**

in den Oren. Zwü adn
sem in den Oren ame in
dem rechte. die and' in
dem limgign die sem güt
zelaussen für das risen
vnd das zittren des haupt
tes vnd für die vnrani
kait. des munde. **Von**

den adren vf der nasen.

Am ader ist vor vf dem
spitz der nasen die ist
güt zelaussen so dem
menschen das haupt
schwer ist. vnd flüssig
vnd ist güt für den fluf
der augen. **Von den adn**

in dem mund.

Zwü adn
in dem mund sem güt ze
lassen für die mal vnd
plattren des antlutz
vnd für den weetagen
des hauptz. **Von den**

+
Adren an der zungē.
Zwü adren sem vnder
der zungen. So man sy
lat so sem sy güt für die
fluß vnd den tropffen.
vnd für allen wetagn
der zen. vnd des zan
flaisch vnd für die trüß
vnd geschwern der ke
len vnd des hals. vnd
für den pösen liechtup
Apoplexia. Vnd für die
hüsten. vnd für wetage
des munds. der packin
vnd der kinstock. **Von**
der adren vnd de kyn.
Am ader ist vnd dem
kyn so man sy lat. So
ist es güt für den wee
tagen der prust man
oder frauen. vnd für
den weetagen des häptz
vnd der prust. Vnd für
den kretzen in de müd
vnd für den smickendn
autem vnd für die ge
schwer in der nasen.

Von der ader an dem nack.
Am ader ist in occidente
das ist hunden an dem
nack so man sy lat so ist
sy güt für den wetagen.
des hauptz vnd ist güt
für die torhait vnd wüten
oder taben die da küpt
von kiranckait des hauptz
vnd der streu vnd des
hrens. **Von den adern am**
Zwü adern sind am **hals.**
hals ame vornan vnd
die ander hunden so man
sy lat so sem sy güt für
die geswult des zanflaisch
vnd der kimpacken. vnd
für trüß vnd geschwern
der kelen vnd zu der ader
sol man lassen mit grosser
fürsichtkait das es mit
milling. **Von der cepha**
lica. der haupt ader.
Die haupt ader so man
sy lat so ist es güt für all
wetagen des hauptz vn

fließ der augen vnd für
 den hyn vallenden siechtu
 man mag die ader lassn
 an dem arm oder an der
 hand wa es aller bekäm
 lichost ist. man mag zu
 der haubt ader lassen.
 wen es nott ist vnd so es
 gut ist. Doch besunder
 vor andn zeiten ist all
 post die haubt ader las
 sen nonas aprilis das
 ist an dem nechsten tag
 nach sant ambrosy tag
 oder zwen oder troy tag
 da vor. **Von den adern
 auf den ryppen.** Zwü
 adren vf den ryppen der
 rechten seiten sem gut
 zelassen für das zitren
 vnd das strackien d' adre
 an den armen. **Von der
 Die leber ad', leber ad'.**
 so man sy lat an dem rech
 ten arm an den henden
 an den vngern so ist dz

lassen mitz zu der leber.
 mitz für all vberflüssik
 vnd siechtu der leber d'
 prult vnd der lungen
 vnd für die vberflüssi
 kait der gallen die da
 kumt von der hitz der
 lebern vnd für den we
 tagen der zen vnd für
 wetagen des ruglis d'
 rypp der seitten vnd all
 glider vnd für das fließ
 len des plütz an der
 nasen vnd für das kreutz
 en der heit. wenn sem
 dem menschn nott ist.
 Vnd so nach dem monat
 vnd dem zaichn gut
 lassen ist. So mag man
 zu der leber lassen. **Ab'**
 besund' vor andn zeitn
 ist am aller pesten zu
 der leber lassen nonas
 may. das ist an dem
 nechsten tag nach iohns
ante portā latmā. Zu

der leber ist auch alzeit
güt lassen für das fieb'
das ist für den fröwer.

**Von den adern der el
Zwü adern sem bogñ.**

Vf den elbogen an pe
den armen zü den selb
en adern lassen ist güt
für wetagen der prust
vnd der lungen. vnd
so man den aute mit
wol vnd leichtlich ge
haben mag. vnd für
den schwindel. vnd für
den kram. vnd für den
hmfallenden siechtum.

Von der median. Die
median ader so man
sy lat so ist es güt wi
der all geprechen der
teivung vnd für wet
agen der prust des her
zens des magens des
miltz der seiten der le
bern vnd wider all siech
tumb. der lungen zü
allen zeiten in dem iar.

so güt lassen ist. mag man
zü der median laussen. Ab
besunder vor andern zeiti
in dem iar ist aller pöst
lassen zü der median nonas
septembris. das ist an dem
vierden tag vor vnser kun
en tag nati.

**Von den adn
Zwü adern vf. des doma.**

dem damen an der rechten
hende. so man sy lat so ist
es güt für wetagen des
haupts vnd fluf der augn.
vnd für alle fieber vnd be
sunder für das teglich fieb'.

Von dem klame vinger.

Zwü adren send vf dem
klame vinger an baiden
henden. so man sy lat das
ist güt für die verschoppung
der prust vnd für vnlust.
der speis oder ze essen vn
für die gilb oder plauch
der augen vnd des anclutz.

Von dem gemacht. Am
ader ist vor oben auf des
manes gemacht so man sy
lat das ist güt für die walf
sucht vnd für all siechtum des ge

machtz

Von der adren vnden an
 Am ader ist vn. **de gemacht**

den vnd vndan des mans
 gemacht by dem pucio.

So man sy lat das ist gut

für den kram vnd für den
 siechtu genant colica pas

sio das ist das grymen

in dem leib vnd für die ge

schwulst des gemachtz

vnd für den harenstam

vnd so man mit geharne

mag. **Von den adn an**

den diehern. **Zwü adn**

an den diehern vnd zwü

an den schmpaynen. So

man sy lat. das ist gut

für siechtu vnd geprestu

der myeren der plasen.

vnd alles ingewades.

vnd für amē siechtu haist

Artetica. vnd für den siech

tum **podgram**. vnd für

das starcken des geaders.

vnd des ganzen leichnas.

Von den kmykelen.

Zwü adern sem in den

kmykelen. so man sy

lat das ist gut für wee

tagen vnd geprechen.

der plasen der lende.

des gemechts für geschwer

en vnd truf der lendt

der plasen vnd des ge

machtz vnd für all siech

tum die da haissent. ar

tetica die starck machn

pam vnd kuf. **Von den**

frauen adern. vnd den

Zwü adern in. enckilen.

wendig vnder den knor

en oder enckilen. an pai

den füllen. So man sy

lat. das ist gut den frau

en nach der gepurd. dz

ramigt die müter das

sy wol geschickt werdnt

zu enpfahen. Es ist auch

gut den frauen die re

recht. mit haben. den

primigt es ne recht wid
wann den frauen den
ne recht vl pleibent. ee
der zeit den primigt es
grossen schaden. **Von**
den vssern knorzen.
Zwü adern send vnder
den vsseren knorzen od
endilen an paiden füß
en. so man sy last das
ist güet für wetagen.
der plalen der mit ge
harnen mag den hilt
es wol. vnd ist es güet
für den wetagen der
myeren vnd für trüß
geschwern vnd geschwilt
des gemächts oder des
geschrotz. **Von den gros**
sen zehen. Zwü adn
sind vf der grossen ze
hen an paiden füßen
so man die lat. das ist
güet für platin vnd mal
vnd fleck des anclutz
vnd für rotte in den aug

en vnd für flus der augen
vnd für den kreps. vnd für
die vber pam die da wach
sen an den schympamen.
Es ist auch güet so die frau
en ne recht ze vil habent.
Von den klam zehen.
Zwü adern vf den klame
zehen an paiden füßen
genant die gicht adern.
So man sy last das ist
güet für den siechtu der
myeren vnd beswering
der gelider vnd das parley
vnd das gicht vnd den
tropfen. **Wie du das plüt**
solt vrtailen. Hye vor
ist geschriben wie man
lassen sol. vnd von welch
adern. Nun ist auch nutz
vnd klüg gewissen. Wie
man an dem plüt. das
man gelassen hat. kranck
oder gesuntheit erkenne
sol. Da von soltu wissen.
so du gelassen hast. So

les das plüt alweg in am
schatten. da es weder ze
kalt noch ze wärm sey
pis es gekült vnd gestet
darnach soltu es sehen.

Ist das plüt oben weiß
gestalt als des menschn
spachel. das beteüt die
hüsten. vnd das der melch
an der lungen siech wil
werden oder ist. Ist das
plüt weichselke so ist
die leber krank von vñ
ger hitze. So das plüt
schwimmet in dem wasser
so hat der mensch den stam

Ist das plüt trucken an
feichtikeit vnd hat ma
niger lay varb als am
rot gestreift tüch. das
mensch ist genaigt zu
dem siechtu paraleo dz
ist pettryllig. So das
plüt grünke ist. vnd
wesserig vil. der mensch
ist krank an dem hertzen.

vnd in der prust. oder wirt
krank lebte er mit rats.

Hat das plüt am liechte
dünne haut. das mensch
ist oder wil krank wer
den zwischen heit vnd
flaich vnd grundig od'
kreuzig. So kerelach
in dem plüt schwimmet
das mensch hat oder wil
geswern gewinnen. So
das plüt schön ist mit
zetrucken noch nicht ze
feucht vnd der zaichn
mit hat von den da vor
geschriben ist. das melch
ist gesundt on zweifel.

Das Capitel sagt von
dem wullen oder prech
en. das da oben zu de
mund geschicht.

Nach dem ad' lassen
als da vor geschri
ben ist. so bedarf
der leichnam das er

geramigt werd von vñ
flüssigkeiten der natur
die sich lamen in dem
orificio stomachi. das
ist oben in dem mund
des magens. vñ die
euacuacion das ist die
rinnung sol zu dem
mund herauf gesche
hen mit prechn. **Von**
der gesuntheit des vñ
Auicena spricht **(wüllens)**.
am yedlicher mensch.
der gesuntheit wil pfl
gen der sol sich dar zu
vben das er sich in ye
dem monat. zwen tag
nach am ander prech
vñ vomitū habe. **Vñ**
er spricht mit namen
zwen tag nach am an
der. was an dem erstū
sich mit dem vomitū.
das ist mit dem prech
en sich mit rinnigt. das
es geschech an dem an

dren tag. vñ das bewit
yppocras. vñ spricht
das der vomitus das ist
das prechen. den mensch
en gesund behalt. **Wen**
es gut sey. **Almansor**
spricht das es gesund
sey. das sich der mensch
in yedem monat am mal
zu dem nnilten oder zwi
preche. Es sol aber mit
nuchter geschechn. **So**
du dich wild prechen.
als vor geschriben ist.
so soltu manigerlay speis
essen das du gleich vol
seist vñ vil trincken.
Ist aber sach das du dich
mit geprechen machtt
on wetagen. **So** yf dich
vol manigerlay speis
vñ trinck vil dar zu.
vñ so du vñ dem dusch
gest so drinck amē gute
trinck. wärms wassers.

Vnd beweg dich vnd lauf
 hin vnd her so prichstu
 dich on schmerzen. **Vn**
 du solt es tün nach dem
 morgen essen. **Von sem**
Aucena vnd tugent.
 almansor sprechen das
 das prechen das in der
 mensch in dem monat
 am mal selber macht als
 vor geschriben ist pringit
 dem leichna vil hilf. **Es**
 ramigt den magen von
 pösen schädlichn feucht
 kaiten vnd macht lustig
 vnd güt teiwung vnd
 treibt vñ flama vnd Co
 lera die paide vil scha
 dens pringent so sy mit
 mit dem vomitu genat
 das prechn vñ getribn
 werden. **Der vomitus**
 macht das schwerhaubt
si leicht oder ring so

man tüt als vor geschribn
 stet vnd macht die augn
 klar vnd lauter vnd ist
 nutz dem in des magen
 Colera abiget vnd die
 speis verdörbt. vnd ist
 güt für die geschwern
 die da werden an den
 nyeren vnd an den plas
 en vnd ist güt für die vl
 sezikait vnd für pös
 varb vnd für die vstopung
 des magens. vnd ist auch
 güt für das zitren des
 leichnams vnd für das
 parley. **Wem das prech**
en güt sey. Der vomitus
 das ist das prechen ist
 aller maist nutz vnd be
 kümlichn den die Coleri
 cy sind. von natur vnd
 mager. **Der vomitus**
 des ze vil ist. vnd geschicht
 der schatt lere. es macht
 den leichnam trucken

+ 2

vnd durr vnd schatt de
magen den augen der
prust vnd der leber vñ
der lungen vnd zerreit
das geader in der prust.
Am ler für das prechn.
Der sich aber zeul,
pricht der sol gedenckn
das er valt vnd vile
schlauf das hilff in vñ
sol pflaster machen vñ
den magen von hutzun
dingen. Als kümel vnd
sem geleich hilff das
mit so sol er millich vñ
wem warm durch am
ander trincken. **Wie
man sich damit haltn**
Da der mensch wil **Sull**
farnern das ist sich
prechen wil als vor
geschriben ist. so sol er
die augen zu haben
mit amē tuch das nicht
heruf fließ vnd sol den
pauch zu pmden mit

amē lmdmtuch vnd sänst
das er mit ser gepunden
sey. **Wie man sich dar
nach halten sulle.**
Wie man sich darnach
halten sull als man sich
geprochen hat da von
soltu wissen das gut ist.
nach dem prechn lang
valten pis die begir ze
essen stark wirt vnd
fast lustig nach dem vo
mitu semd gesund leicht
vng speiß die schier ver
tirt sind als klam vogel
oder sunst leicht speiß
so sich der mensch gepricht
als geschriben stet so sol
er darnach messidichn
vnd küel paden. nach de
prechen sol der mensch
rüen vnd on arbeit sem
vnd sol wasser vnd essich
durch am and' mischen.
vnd sol das anlutz vnd
den müd da mit waschn

Das zucht in die schwer
en vnd die pösen dunst
vñ dem haupt vnd er sol
sich hüten vor trincken.

**Das Capitel sagt von
dem Clustieren.**

Auch soltu wissen
das die natur
des menschen.
bedarf zu der gesundt
hait. Etwen amer eua
cuation vnd ramigung
das ist Clustier. von dem
spricht. Auicena das es
gar am edel hailsam
erczney sey vnd treib al
le vberflüssigkeit der
obern edlen glid' an de
leichnā vñ. Als des hauptz
des hertzens vnd der an
dren nützlichē vnd ge
suntlichen gelider. Dar
vmb sol sich niemāt dar
vor fürchten. wā es
am edel nützlich erczney

ist vnd mag sich on allen
schaden nemen. wie man
sich aber Clustiern sull.
da sol man amß getrewen
arzt rat haben. Das
Clustiern ist gesundt den
nyern der plasen vnd
für die pelen Colera. Vñ
ist nützlich allen obren
glidern an dem leichnā
als vor geschriben stet.

Von dem luft. Von de
luft da du im wonest
wie der sem sull. das er
dir gesuntheit behalt.
Der luft sol mit vñmist sem
mit dunsten mit rauch
mit nebel wam der ver
mist luft. schatt vil lere.
dem menschen. Darum
soltu dich vor pēsem luft
hüten. **Von pēsem luft.**

Auicena spricht so vil
vnd lang gereget hat
da von so wirt der luft
vñmist so soltu gūten wem
mellichen trincken. Das

Das temperiert vnd verzert
den pösen luft. **Wie mā
sich in dem pösen luft.
Aucena, halten sull.**
Spricht das zū zeiten
so der luft vermilt vnd
vergift ist so ist güt dz
man in der speis nutz
esslich vnd in die nasslöch
streich vnd oft daran
ryechen sull. Das v'zert
den pösen luft vnd das
ist belunder güt zū der
zeit der pestilentz.

Von dem pösen luft.
So der luft vergift
v'milt vnd pös ist als
so es vil nebelt vnd
regnet vnd so es kalt
ist. so es warm ist solt
sem. so soltu am rauch
machen in dem gemach
da du in wohnt vnd
schlafest von wachalt
stauden das ist gar nutz
für pösen luft. Auch sol

tu dich mit fleischhüten.
vor standk vnd pösem
rauch wann er corrup
piert vnd vergift die
(ganzen natur. **Das
Capitel vnd das
trit sagt nun von dem
pestilentz.**

Das trit tail des
püchs sagt von
dem siechtu/ epi
dmea oder pestilentz
das ist g'prochen ze
teütlich der gemain sterben
So die menschen g'main
dich an den trüsen oder
platern sterben vnd ist
getailt in trew tail. Das
erst sagt wie man sich
halten sull. mit allen sacht
in der zeit der geprech.
Das ander sagt von et
lichen ader lassen vnd
erzney der man pflegn
sol. **10** ob man mit gotz hilf
vor dem geprechen sich

wil sem. Das trit sagt
ob amē menschen der ge
prech an thres wie vnd
wa man dar für lassen
sull. vnd was man nach
dem lassen tūn sull. etc

Von den sachen ditz siech
thums nach gemamen
läuffen der natur schri
bent die naturlichn mai
ster das er gemamdich
en kien von der vmsch
ung des lultz mit faul
len vergiften tūnsten
vnd feuchtikaiten das
etwan geschicht von
dem lauff der planetn
etwen von dem ertrich
in dem die feuchtikait
vergift werdent. **D**a
kreüter vnd feuchtikait
fürpas von kumēt. da
von menschn vnd tyer,
die der nyellen vrgift,
werden vnd auch die

pölen dunst die da gend
vf der erden vmschen vn
vergiften den luft von
dem fürpas die menschn
vergift werden. **S**o nun
die feuchtikait die in der
erden verschlossen sind
vergift sem da von wirt
das wasser das durch
die erden flusst vrgift.
Das vergift die leütt
vnd tyer. die das temckn
Allo sind manigerlay sach
ditz siechtums das hie
zelang wer ze schreibn
darumb laß ichs vnd we
gen vnd kum zu dem er
sten tail. des tractats.
Der sagt wie sich die
leüt halten sullen in
der zeit. des geprednis
nach vl weisung der
lerer der ertzney. 7.

Fü der zeit so die pesti
lantz regniert sol man

fliehen allen trüben feich-
ten nebel vnd schmecken
den luft! vnd vor warm
en vnd feuchten luft sol
man sich hüten vnd sol
am stat vs welen ob mā
mag da frischer truck-
ner luft sey. Vnd die
stat sol man fliehen da
die menschen sterben.
Das haben die hochm-
maister für am besun-
dere ertzney. wann d'
siechtum handig vnd
klaubig ist. Vnd kumt
am mensch von dem
andren an. leichtidich-
en. mag man aber mit
geflichen. So sol man
in den woungen vnd
heusern vnd kammern
den luft tempern mit
rosen p̄mendn kolen
die mit r̄uehent des
aubentz vnd des mor-

gens! darem sol man
legen wechalter staudn
am wenig oder ros marm.
vnd die kolen sullen mit
groß hutz geben. Sy sullen
mit den luft tempern.
Man macht guten rauch
vnd luft. so man legt lig-
m̄ aloes oder ambram
oder werrach p̄sem sco-
rap. Costū negelm ma-
stix laudam̄ terebintm.
Saffran Cypress lorber.
Thymian myrr. Dese
ding kumt man in der
appotecken. Der yedlichs
besunder oder in am tail
tempernt den luft vnd
machent den luft gut.
Die woung da man in
wont sol man r̄am halten
vor allem vblen rauch
vnd schmack vnd sol sy
oft mit essich vnd mit
rosen wasser besprengn
vnd sol man des morgens
vs dem hawß wil gen. So

sol man mit vñ gen. **D**an die sum sey vor am güt weil vñ gangen wann die rannigt den luft. **V**n man sol etwas wol riech ens in der hand tragen vnd für den müd vnd die nasen halten **D**a von vñdest hernach geschriben in dem andn tail von den ertzneyen **V**nd man sol sich hüten das man den nicht nach ent bey gee. die disen prechen habent. zc

Fü der zeit. sol man sich mit essen vnd trincken messidich halten. **V**nd die speis süllen subtil vnd tewyß sem von nat getempiert mit zehic us noch zekalt nicht ze trucken noch zefeicht. **D**as mittel vnder den ist das pest nach der ordnung als sich am mesch

von natur selber erkemnt. **D**as prot sol man wol gepachen wol schmeckent essen vnd sol amß oder zwair tag alt sem. **A**ller lay vogel mag man essn die da iung sem auf geminen gens anten vnd ander wasser vogel. die sol man meyden. frisch waiche ayre mag man wol nützen. **J**ung lamp flaisch zigen vnd kaltraun. sem gesundt. **D**as ander als schwempe flaisch vnd küflaisch sol man meyden. was von iungem wilpret ist das mag man essen. **D**as altt sol man meyden. gepraten speis sem zu der zeit peller vnd gesunder den die gesotten. wan sy machent mynd' leichtkait. geschüpt vilch vñ frischem wasser mag man

+

essen die sem pesser ge
pruten den gesotten, die
andern sol man meiden
vsgenomen mangolt.
vnd pmer mag man
am wenig myessen. **Arbis**
vnd pon vnd solch zu
gemus sol man mit vil
nuzen. **Opfel** pyren
vnd allerlay newer frucht
sol man meyden noch
ze essen guten klaren
wem der mit ze new noch
zealt ist gemist mit
gutem prumie wasser
der mit zekalt noch ze
warm ist sol man messi
dich trincken. **Man** sol
sich huten vor schlaffen
pey dem tag, es sey dan
das sich sem der mensch
gewent hab, so mag
er kurtz an am kulen
stat schlaffen nach dem
aubent essen. sol man
mit zestund schlaffen.

gen, als lang pis sich die
speis in dem magen ge
setzt. **So** man des mor
gens vff stet. so sol man
sich vben zu dem stul.
zu dem harn. **Vnd** den
ganczen leichnam vber
alkrazen vnd reiben.
Da von gend die pelen
dunst vff, vnd sol sich
ramigen zu dem mund
vnd zu der nasen mit vl
werffen die vber flissi
kait. **Man** sol sich huten
vor vnkeusch zoren. +
vnd traurikait. **Vnd**
vor grosser arbeit.
Wann sy den leichnam
enzindent vnd schicken
zu empfahen. den ge
prechen vor huzigen
paden vnd vor gemam
en paden sol man sich
huten. **wan** das gar
schadlich ist, zc

Das ander teil diez
 püchs sagt von der
 Ordnung der erzney.
 mit der man sich vor dem
 siechtū pewart. Von
 dem schribt. **G**alienus
 in dem püch von den vnd
 schiden der fieber. Vnd
 spricht. so man den leich
 nam wil bewarn vor di
 sem schedlichen siechtū
 sem all leyer der erzney
 gemamlich über am. das
 man den leichnā wa der
 sterb an hebt zestund
 mit laxatifen. Das ist mit
 vstreibender erzney sull
 purgieren. vnd ram haltū
 vor über flüssigkeiten nach
 mit amß getrewen arzt
 der das wol kan. Wann
 sy gleichen disen siechtū
 amer vergiften materij
 Die se gleicherweiff als
 das feur nicht prunt den

da es holz oder materij
 vndt. Vnd darūm spricht
Galienus die leichnam
 die vel sem zestund so d'
 luft als hie vor geschri
 ben stet vergift wirt.
 So werdent sy vergift
 vnd empfahen grossen
 schaden. Welcher leichnā
 aber ler vnd geramigt
 sem, die empfahen kame
 schaden. oder klamen
 vnd werdent leichtlich
 da von ledig. Vnd dar
 umb spricht **A**uicena.
 an dem ersten sem vier
 dens in dem Capitel von
 dem siechtū der pestilentz.
 Das die geramigten leich
 nam nichtz oder wenig
 da von leiden. So nun
 der leichnā als yez ge
 sagt ist. purgiert ist.
 sind etlich erzney. von
 den die maister schreib
 ent die mit ganz gewalt.

Vnd kraft wider die siech-
tum sem vnd in vertreib-
ent die man altag oder
zu dem mynsten vber
den andern tag myellen
sol. Die sem treyerlay.
als hienach geschriben
stett.

Die erst sem pillen
gemacht von mirr
vnd saffran vnd aloe.
vnd bolo armeno vnd
haullent gemandich
pillule pestenciales
als die apotecker wol
machen kumen. Vnd d'
sol man myellen des mor-
gens frū trew. vnd dar-
nach am trunck gemiltz
wems tūn. Wer aber mit
geschlinden mag, der
setreib sy mit amē weig
gemiltz wems. vñ trūck
sy. Von dem spricht ralis
der hofmaister das er nye
vnomen hab. Wer diser

ergney pfleg. Das der
von der pestilenz scha-
den nām. Ob es in an-
kumt. er wirt leichtidich
ledig. Vnd so man sy hat
genossen. so sol man trey
oder vier stund darnach
vasten.

Die ander ist dryack'
der güt vnd gerecht
ist des sol man frū nicht
in amē wenig gemiltz
wems als am klame ha-
sel mus müssen vnd in
dem wem zetreiben vnd
das trincken vnd darnach
vasten fünf stund. oder
so man lengst mag. Da
von spricht der maister
Aucena wer den muist
als hie geschriben stett
der wirt sicher vor der
pestilenz.

Die tret ist bolus ar-
menus vnd terra
sigillata. Bolū armenu

lobent die maister **A**alis
 vnd **G**aliemus das er gar
 nutz sey so man sem mußt
 als gros als am hasel
 muß geschabt in am weing
 esslich gemist mit wasser
Auerrois der maister.
 lobt **S**olu armemū vnd
 terrā sigillatā so man
 sy klam stollt durch am
 ander ans als vil als
 des andern. Vnd des pul
 uers des morgens mūch
 ter am klams leffel m.
 vols trincken in amē we
 nig gemiltz weins. Vnd
 spricht **A**uicena das es
 bewert sey das vil mēsch
 en vor der pestilentz ge
 nesen seyn. die dise ertz
 ney als zestund darnach
 geschriben stet myessen.
 Die trey vorgeschribn
 ertzney sol man myessen
 ye in amē ans tagß die
 andern an dem andern

tag, die tritten an dem
 tritten tag. Vnd das sol
 man tū die weil der sterb
 wert. vnd mag man in all
 mit gehalten welches man
 dann gehalten mag das
 sol man myessen. wam sy
 sunst myematz schaden.
 vnd sem fur die pestilentz
 vber alle dng nutz die
 ertzney sem in der appo
 tecken wol bekamt.

Dise nach geschribne
 ertzney ist bewert
 so man sy mußt zwin od'
 trey stund in der wuchn
 vnd han das selber ver
 sücht vnd vil menschn
 da mit geholten. **M**an
 sol machen in der appoteck
 en am puluer von disen
 nach geschriben dnggen.
Nim pippniellen wurtzlm
 tormentillen wurtzlm **N**ß
 yeder am vntz. schelffen
 von citro. zway quitat
 terre sigillate anderhalb vntz.

Boli armeny zway vntz
mirre electe. **A**loe yedes
am vntz saffran am qntm
Mastix in qntm süßholz
am vntz zuckers am vier
dung auß dem allen hauf
die am puluer machen
des mag man on schäden
in der wuchen treystund
in wessen ye am halben
löffel **W**ol des morgens
frü nüchter in amē weiß
gemiltz wems. **W**er aber
am mensch die pestiletz
angestossen. so sol man
in vor zü der ader lass
en. als hernach geschri
ben stet. vnd ze stund
nach dem lassen diez pul
uers amē bestrichen
löffel vol geben. **U**nd
trvacker dar zü als am
hasel muß vnd das durch
am ander ze trincken
geben in amē rosen
waller. **D**as han ich

selber vil bewert. vnd
hat geholten.
Zü der zeit der pesti
lents sol man in der hand
tragen amē wol gemach
ten pylsem apfel gemacht
mit ambra cytro. als
die appotecker künmen
machen. **U**nd so man vil
wil gän so sol man oft
darin schmecken das
krestigt das hertz vnd
das huren. **A**uch sol man
zü der zeit ye in zwam
monaten am mal oder
zwoe lassen vnder den
endilen oder knorzen.
in wendig an den füß
sen das ist güt. **W**er es
vermag der trag amē
karfunckel oder amē
rubin an der hand **d**er
vertreibt mit seiner
kraft vergift vnd bö
sen luft. **z**

Das trit tail sagt von dem **a**der lassen so die pestilentz den mēsch en an ist gestollen vnd dauon schreiben die maister das als vor gescriben stet. **D**er pestilentz an dem menschn ist v̄giste kalte vnd faule feuchtikait die mit de attem vnd etwen mit d' speis kumpt in den mēsch en in die adern die ir haupt haben vnd den v̄chlen vnd oben an de paynen by den gemechten in die selben adern die adren des hauptes vnd des hertzen fließen vnd so die v̄giste feuchtikait also in dem geplüt vnd flausch v̄wandelt wirt als and' natürlich feuchtikait. **S**o vicht die natur da wider vnd wil

sy v̄ treiben vnd treibt sy v̄ vnd nyder an die stet. da die adern ir haupt haben vnder die v̄chlen vnd an die pam bey den gemächten vnd zerplet vnd zerdent die adren **A**llo das am truf oder perole da wirt. **I**st man sach das die ader da selbs so weit wirt das die p̄s feuchtikait die die natur da hm treibt gantz dar em mag kernen. **S**o wechelt die truf vnd schwirt vnd get v̄ so wirt dem menschen nicht. so aber die vergift feuchtikait an der stat mit mag begriffen werden. **S**o laufft sy durch die adern v̄ vnd nyder vnd v̄giste das plüt. **V**nd laufft zu dem ersten in die haupt adern zu dem hnen vnd sucht v̄ genig.

vnd vergift vnd schedigt
das hren. **V**nd das ist
sach des grossen weetag
en des hauptz an den
die die pestilenz habn
Vnd so die natur also streit
wider die gift vnd wil
sy vß treiben. **D**auo wirt
die pös matery hiezig
vnd vngelunt vnd dauo
kumpt. dem menschn gros
se hize. **S**o ist die maty
von natur kalt vnd kel
tent das plüt. **D**as ge
piert den dem menschn
grosse kelten. **A**llesmal
als ob er den ritten od'
das fieber hab. so dyle
v giftte maty kumt zu de
hren. so treibet sy die
natur zehilf dem haupt
da von an die stat da
das ~~sem~~ hren sem en
uictoria hat. das ist hm
der die **O**ren. oder an de

hall. da wirt dan am
truf oder platter. so
man des empfindet so
sol man zestund on alles
mittel ee vier vnd zwanz
zig stund vergen zu
ader lassen. **W**ann nach
vxxxij stunden das ader
lassen dar für nichtz hilft.
es ist mer schad. **V**on der
haupt adren an der sel
ben seiten. da der schad
ist am gut tail vnd man
sol vil lassen. **W**an galie
nus spricht das für das
pestilenz wenig lassen
bewegt. die maty vnd
töt den leichna. **A**ber vil
lassen schöpft sy vß vnd
macht gesund. **M**an
bedarf weder alten mon.
noch neuen scheihen
man sol zestund lassen.
Wann die maty ist so pef
ob man der natur nicht

eylent vnd zeshund zeh
 hilf kumpt mit dem lal
 sen. das der mensch scha
 den nimpt. **S**o aber die
 vergift maty in die hcz
 ader fluisset zu dem hcz
 en vnd die natur dem
 herten zehilf wider
 die maty streit. **V**nd
 treibt sy zu den eniunc
 torien des herten. Das
 ist vnder die vchssen
Vnd so man empfndet
 da da am apoltem oder
 am truf wirt. **S**o sol ma
 zeshund als vor von de
 haupt oder half geshri
 ben stett lassen an der
 selben seiten. **D**a es an
 ist zu der median das
 ist zu der hertz ader.
So aber die matery in
 den adren fluisset zu
 der leber. so wirt am
 apoltem. **O**der truf an
 den paynen. pey dem

gemecht. **D**a der leber
 eniunctoriu ist. so sol
 man zeshund lassen. an
 dem selben fuß vnder
 dem enckel oder zu der
 ader vf der grossen
 zehen als vor geshri
 ben stet. **A**uch ist zeh
 wissen ob am apoltem
 das ist truf oder platin
 wirt an dem haupt
 oder an der prust vnd
 wendig des half vn
 ob wendig des nabels
 oder vnder wendig
 des nabels. **W**elcher
 seiten es dan neher
 ist. von der sol man
 lassen als vor geshri
 ben ist. **I**st es an dem
 haupt so sol man lal
 sen von der haupt ad.
An der prust oder vnder
 den vchssen von der me
 dian. **A**n den paynen
Vnd vnder wendig de

+

nabel von der ader vnd
den endiel. ic

Item so man als geschriben stet gelassen hat

So sol man zeltund.

am qnt schwer oder
am klam löffel vol des
puluers das in deman
dren teil von den ertz
neyn geschriben ist

zetrincken geben in
amē rosen wasser. Das
verczert vnd vtreibt
das vbrig der gift.

Das mit dem ader lass
en mit möcht hingen.

Oder man sol nemen.
Tormentillen pipnel
len detum würczlen.
amer als schwer als
des andren vnd sol pul
uer daruf machen.

Vnd des am qnt oder
am löffel vol so man
gelassen hat sol man
in rosen wasser trinck
en. Da mag man am

wemig tryackers zu tun.

Die würczen habent die
kraft das sy alle vgift
verczeren. Vnd mag ma
sy all drey mit gehalten

So mag man in ame al
lam oder zway myellen

Das han ich selber vslucht

vnd bewert. das es mit
hat gefelt. es hab gehol

fen. wer es gewagen
dörst. den am trüb oder

apostem an styeß. Das

ers mit amē flieden oder
haullen eylen lieb haben

Vnd pund den daruf ge

schnitten räntich würczlen
die zug die pösen matv

sichtidichn herauf. Das
man sech das die weissen

würczen schwarz werden
worden. da von sem vil

menschlichen gemessen. ic

Wen die pestilentz an
stost der sol sich orden
lichen halten vnd ge

ring leicht speis myellen,
Als verlorne ayre auf
 esslich vnd agrest vnd
 iung hemmen gesotten
Da esslich pey sey vnd
 sol lautren wem der mit
 zeltarck sey gemilt mel
 lichen trincken. *zc*

Wer diser vor hergeschrib
 ner ler von der pestiletz
 mit vleis volgt. **V**nd
 merckt vnd sich darnach
 regierr dem schadt sy
 nit. **D**amit hat dise ler
 am end. got vns sem
 parmherzikaht send.

Amen

Got sy gelobt,

Deo gras.

.18.60.

Die hebt sich an das
 Register vnd die Capitel
 des regiments des
 weisen maisters Aristo-
 tilis das er schraub.
 Dem künigk Alexand'
 von der ordnung vñ
 gesundt Semes lebens.

Aristoteles schribt
 Job.
 zu dem künig
 Von dem lenczen
 Von dem summer
 Von dem hörpst
 Von dem wintter
 Von den xij monotten
 vnd wie man sich in
 yeglichem monat hal-
 ten sull.
 Venner der haulst. Janu-
 arius.
 Von dem hornüg der
 haulst. februarus.
 Von dem merzen ist
 geschriben.

Von dem Aprilen.
 Von dem maien
 Von dem prachmonat
 Von dem hämonat
 Von den äugsten
 Von dem ersten herpst
 Von dem and'n herbst monat,
 Von dem tritten herpst
 Von dem wint' monat
 Von wem der mensch
 geschaffen sey.
 Von der edlen sangnea
 Von dem meloncolico
 Von dem Colerico
 Von dem flegmatico

Der ander teil diz büchs
 sagt von der ordnung
 der gesuntheit.

Avicena der hoch-
 maister.
 Wie man sich vor dem
 essen halten sull.
 Von dem essen vnd wie d'
 mensch essen sol.

Das der mensch sein
Complex soll erkennen
Von dem melancolico
Von dem Colerico,
Von dem flegmatico
Von dem witter
Von dem summer
Von dem lenczen
Von dem herpst
Von der speis wie mā
essen sol.
Von der natur der speis
Von leichter speis
Von kalter speis
Von truckner speis
Von faulter speis
Von süßer speis
Von vlsalczner speis
Von geessigt vnd saur
speis.
Was speis den menschn
gesund sein.
Von pitter vnd geessig
ter speis.

Von dem wem den du
trincken solt.
Wie du wem in dem witt
süllest trincken.
Wie man sich halten soll
so man des morgens
vß stet.
Was man zü dem ersten
essen sol.
Das man mit zeul trincken
sol.
Wie man sich halten soll.
nach der arbeit
Wer vil fleisch yst was
dem gesund sey.
Das man ee mals mit
essen soll.
Am güte ler
Am güte ler
Von dem prot
Am güte ler
Wie man sich nach dem
essen halten soll.
Von dem getrandi des
wassers.

Das kalt wasser vnge
sund ist.

Am ler für den tirst.

Am güte müze ler

Von dem wem

So wem verpoten ist

Von vnmessikait

Von schaden der trück
enheit.

Am güte ler zü allem
getrandk.

Von dem most.

Von der tugent des
wems.

Von mellichm vnd ord
enlichem trincken.

Am maister ruffus

Am güte ler wem trinck
en ungen künden.

Von dem rotten wem
alten leuten.

Wie du amē sangneū
solt erkennen.

Wie du amē Colericū
solt erkennen.

Wie du amē flegmati
cum solt erkennen.

Wie man amē melonto
licū solt erkennen.

Von der ordnūg des schlafs.

Von der ordnung
des schlafs.

Von dem müz des schlafs.

Das der schlaf müz ist
allen leuten.

Das man mit ze vil schla
fen sol.

Das man mit ze vil wach
en sol.

Von dem schlaff

Zü welcher zeit man
schlafen sol

Das man des tagß mit
schlafen sol

Ge stund schlaffen nach
dem essen.

Auf welcher seitten man
den schlaf sull an fahen.

Das man vß dem rugg
mit schlaffen sol.

Wie man schlaffen sol

Das man an d' linnen mit
schlafen sol.

**Das Capitel sagt wie
man den leichnā pur
gieren vnd rüngen sol**

Die natur des leich
nams beleibt.

Von dem paden

Wann man paden sol

**Von der zeit des pa
dens.**

**Wie man sich vor de
pade halten sol.**

**Wer gern stayst wer
wem der paden sull.**

**Von dem nicht padn
Das man mit zehaif
pad.**

**Das man in dem pad
mit trincken sull.**

**Wie man sich nach de
pad halten sull.**

**Wie man nach dem pad
essen sol.**

**Das man sich nach dem
pad warm sol halten.**

**Wie man sich in dem pad
mit kaltem vnd warm
en wasser halten sol.**

**Am gemame kürzeler
von paden.**

**Von dem wasser pad
Wie man sich nach dem
pad halten sull.**

**Von dem schlaf nach
dem pad.**

**Was ordenlichn pa
den der natur nutz
bringet.**

**Von dem ungeordnotn
paden.**

Von dem aderlassen

Das man mit zeuil
lassen sol.

**Von den stundn des
ader lassens.**

Von der ersten stund

**Von der zeit des ader
lassens.**

Am güte ler

**Von der andren stund
des ader lassens.**

Solassen verpoten ist.

Wer mit lassen sol.

**Das man mit lassen
sol.**

In welchem alter man
 lassen sol,
 Wann lassen gesunt
 sey,
 Wenn man des lassens
 sull vñ hören,
 Wer mit lassen sol,
 Am güte ler gibt Au
 tena
 Am güte ler so du pek
 plüt halt,
 Das man oft lassen
 sol vñd wenig
 Am güte ler
 Am güte ler
 Wer lassen sol
 Wie man sich nach de
 lassen halten sol,
 Von dem tag so du
 lassen wilt,
 Von dem laß eylen,
 Von dem lengen,
 Von den iungen mēsch
 en,
 Von den monaten.

Wenn man hören sol,
 Was Schadens dauon
 kumpt so man das
 lassen vber gut,
 Zu welcher ader man
 lassen sol,
 Von dem haubt
 Von der adn der stiren
 Von den adren hnd'
 den oren,
 Von den Adren an dem
 schlaff,
 Von den adren in den
 augen,
 Von den adren in den
 oren,
 Von den adn vñ der
 nasen,
 Von der adn im mund,
 Von den adn an d'zügen,
 Von der ad' vñd dem kynn,
 Von der ader an de nackn,
 Von den adn an de hals,
 Von der Cephalica der
 haubt adern.

Von den adn vñ den ryppn
Von der leber ader
Von der adn der elpogn
Von der median.

Von der adn des dame
Von dem klame vng
Von dem gemacht
Von den adn vñ den an
dem gemacht.

Von den adn an den
diehern.

Von dem kimpelien
Von der frau adern
vñ den encklen.

Von den vñ den kinorze
oder encklen.

Von den grossen zehñ
Von den klam zehñ.
Wie du das plüt solt
vertailen das gelassen
ist.

Von dem wüllen oder
prechen zñ dem müd.

Von der gesuntheit
des wüllens oder
prechens.

Wann es güte sey
Von der tugent des
wüllens.

Wiem das prechn güte sy.
Am ler für das prechn
Wie man sich damit
halten sull.
Wie man sich darnach
halten sull.

Von dem Clithern.

Von dem luft
Von dem pösen luft
Wie man sich in den pösen
lufften halten sull.

Von dem pösen luft od'
rach, oder gestanck.

Das trit capitel sagt
mñ von dem pestilentz.

Von den sachen des
pestilentzñ.
Wie man sich halten sol
mit lufften.

Vñ wie man den tempiern
sol.

Wie man sich mit essen vñ
trinken halten sol.
So man des morges vñ stet.

Das ander teil ditz büch
sagt von der ordnung
der erzney nach am an
der wie man die myel
sen soll.

Das drit teil sagt von
dem ader lassen so die
pestilenz den mensch
en ist an gestossen nach
am ander. zc

Sit laus deo gn̄s

III III I

