

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Hortulus anime zu tütsch - Cod. Lichtenthal 140

Buchsbaum, Sixt

**[Straßburg], [Inkunabel 1497, weitere Drucke nach 1500 - 1513;
Handschrift Anfang des 16. Jh.]**

VD16 H 5089

Gesundheitsregeln

[urn:nbn:de:bsz:31-36001](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-36001)

dersich das do verfallen ist
in dem magen. Der in frove
yset dem reyniget esz das
fuchte von dem hertzen. Und
vertibit von den oren dy
ongehoringe, ~~~~~

Item welchem das heuppt
susett oder dy oren der es
negelin es hilfft in ~~~~~

Von win trincken

Außerdem der meynster
spricht eyn itlicher meisth
sol sich huten das es mit mü-
thtern. Und auch mit noch
grosser arbeit win trincke


auch wo
hott der
Unordig
als den
grossen
meyster
wilt du
mesig a
cken v
sthlund
nig zu r
wenig
sthlaff
wart ey
gang h

auch wer ein Krancke hien
 hott der sol den Wein misthe
Vnordiglich Wein trincken
 als drunckenheyt bringet
 grossen schaden sprecht ein
 meyster der artzney **W**enstly
 wilt du gesunt syn so byss
 mesig an essen **U**nd an trin
 cken **U**nd trinck also thu de
 schlumdt nit wit vff loss we
 nig zu moll abe **U**nd trinck
 voemig **U**nd noch dem essen
 schlaff nit gleych sunder
 wart ein stin oder zwu **U**nd
 gang hin **U**nd hae dz ist die gut

Von schloffen,

Schloffen an der sunnen
schin ist vngesunt **U**nd an
dem mon schin vil vngesunder
Item wan eyn mensch schlof-
fen got so sol er nit am vuck
entschloffen **D**an alwoegen
am vuck schlaffen kumpt
gern der geth tod **D**ar vmb
gesthicht es das menige me-
sch am obent gen schloffen ge-
sunt **U**nd morgesz tod funde
werden **V**ff beyden seyten
sol eyn mensch schloffen **U**nd
das ober teyl me gedertt syn

dan v
Item I
liche m
moll o
mündt
get der
vffetzi
Und al
sach da
magst
vol ma
tinct f
von der
eyn gut
wassers
Und her


Dan vnder teyll, 
 Item Im we solt sich eyn ig
 liche mensch alle monet ey
 moll oder zwey zu dem
 mindt vß prechen dz reym
 get den hüp vnd ist gut für
 vßsetzickheit vnd den ougen
 vnd allem lyp Ist es aber
 sach das du dich nit breche
 magst on wetag so isz dich
 vol mangerley speyß vnd
 trinck vil dar zu vnd so du
 von dem tisch gast so trinck
 eyn guten trinck warms
 wassers vnd bewey dich hin
 vnd her mit lossen so brichst

du dich on schmerzen das
du noch dem morgen essen
das Brechen ist aller meyst
nütze den mager menschen
Vnd noch dem Brechen solt
du lang fasten hüt dich vor
drincken Vnd schloff eyn we-
nig dar noch nim weyn Vnd
essig Vnd westh dy schloffe
dar mit das zucht dy bosse
hütze vß **Von Lössen**

Wer zu der oder gelosen
sol mit fressig sijn
mit essen Vnd trincken Vnd
sol mit still schlossen Vnd am
rücken eynwenig Vnd soll

mit mit
tag Vnd
zu lösen
lichten
Beweger
Bis über
dem gle
du lösen
ten bis
winter
Noch de
dich hüt
dy do stop
Buren die
Vnd vilt

mit mit baden bisz vber iij
 tag **V**nd solt die vsserwelen
 zu losen am schonen klaren
 lichten dag **V**nd solt dich mit
 bewegen mit grosser arbeit
 bisz vber ij oder iij dage **I**n
 dem glentz im summer solt
 du lossen von der rechten sey-
 ten bisz zum herbeste **I**n dem
 winter zu der linken seyten
Noch dem oder lossen solt du
 dich hüten vor allen spisen
 dy do stoppen alsz essig kesse
 buren dir fleysth **V**nd kritt
Vnd will der selben gleichhen


Eyn oder ist oben an der
sternen die ist gut zulassen
vor grossen alten sichten
oder wettag des hoptz **U**nd
vor huren tobig oder unsmig
Und so eyn mensch von sy-
nen synen kumpt so bringet
es wider das krumpiert ver-
derpt hopt **U**nd das huren **U**n
verdrupt vffsetzert 

Item zu dem hopt lassen ist
gut vor vil grosser schaden
desz hoptz **U**nd für gesth wil-
ste **U**nd für flusz der augen
Und für hurenfal huren tobig dy

heppt
am orn
Im dapp
sind da
Der ad
huren v
fleysth
humer
der gley
Und mit
frolich o
Eyn sth
der hoch
almanf
sib eyne

heyyt oder mag man lossen
am arm oder an der handt

Im 9 apprillen noch ambro //
sius dage oder in dage dar vor

Der ader lossen sol sich auch
huten vor allem schwinem
fleysth **U**nd vom weermle **U**nd
humer brüle **U**nd ajer **U**nd
der gleychen das ist in gutt
Und mit byß teüerig sinder
folich on sumde. 

Eyn sthone vnderwoysung
der hochgeleerten meynstern
almanfor Auicerna **U**nd ra
sus eynes ieglichen mesthen

