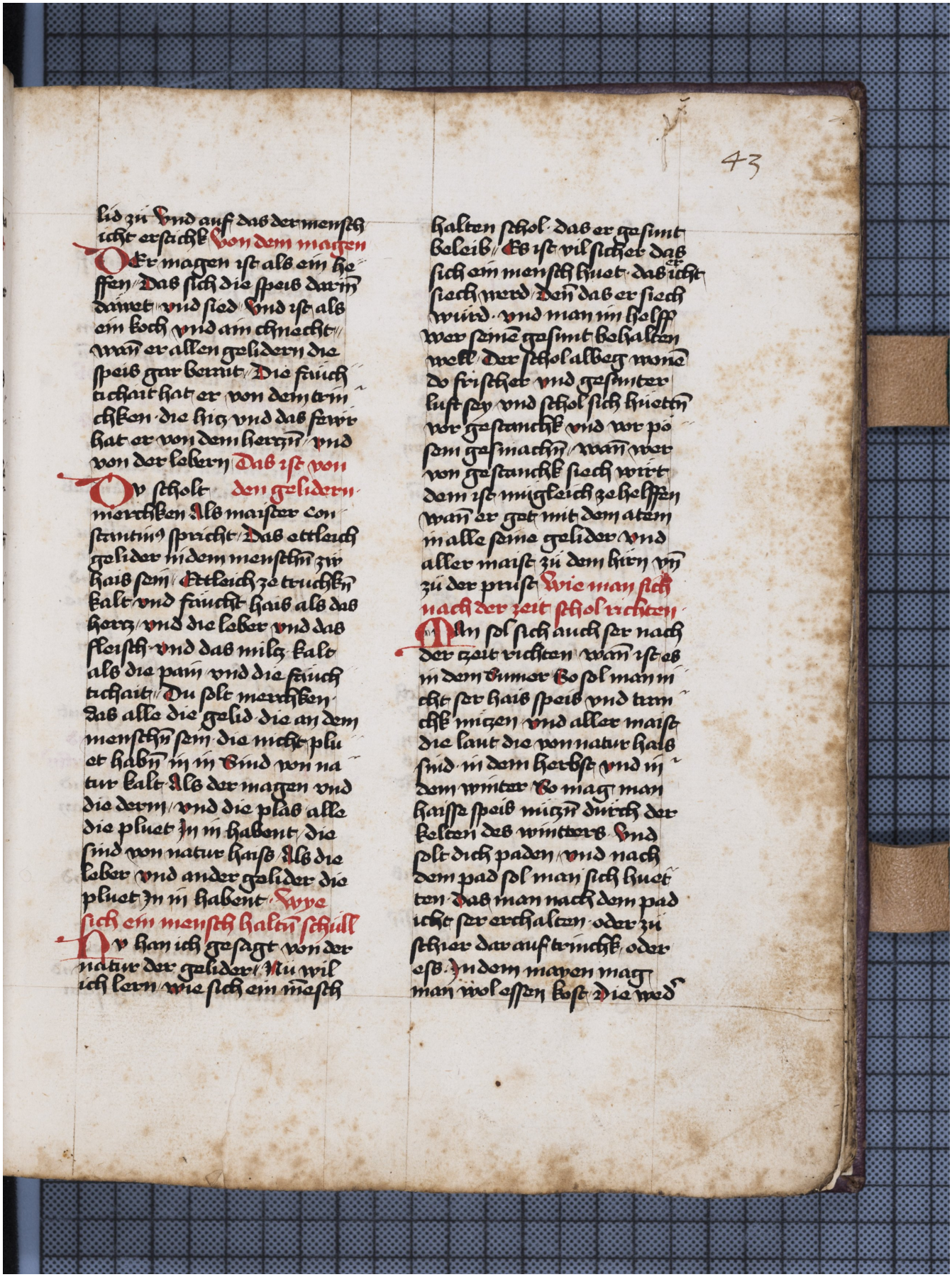
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=26180
Copyright: Admont, Benediktinerstift



43

lid zu vnd auf das der mensch
icht erstickh **Von dem magen**
Der magen ist als ein he
ffen Das sich die speis darin
dauet vnd sied vnd ist als
ein koch vnd ein schmecht
wan er allen gelidern die
speis gar bernit Die fauch
tichait hat er von dem tum
chlen die hitz vnd das fewr
hat er von dem hertzen vnd
von der leber **Das ist von**
Du scholt **den gelidern**
merchken Als maister con
stantinus spricht Das ettleich
gelider in dem menschen zu
haus sein ettleich ze truchken
kalt vnd fauchtt haus als das
hertz vnd die leber vnd das
fleisch vnd das milz kalt
als die pan vnd die fauch
tichait Du solt merchken
das alle die gelid die an dem
menschen sein die mehr plu
et haben in in vnd von na
tur kalt Als der magen vnd
die derm vnd die plas alle
die pluet in in haben die
sind von natur hauss Als die
leber vnd ander gelider die
pluet in in haben **Swe**
**sich ein mensch halten scholl**
Nu han ich gesagt von der
natur der gelider Nu wil
ich lern wie sich ein mesch
halten scholl das er gesunt
beleib Es ist vil sicher das
sich ein mensch hutet das er icht
siech werd Den das er siech
wird vnd man im helff
wer seine gesunt behalten
well der scholl allbeg wone
do frisch vnd gesunter
luft sey vnd scholl sich hutten
vor gestanchk vnd vor po
sem gesmachen wan wer
von gestanchk siech wirt
dem ist unmigleich zehelffen
wan er got mit dem atem
in alle seine gelider vnd
aller maist zu dem hirn vn
zu der prust **Wie man sich**
**nach der zeit scholl richten**
Man sol sich auch ser nach
der zeit richten wan ist es
in dem sumer So sol man m
icht ser haus speis vnd tum
chk mitzen vnd aller maist
die laut die von natur haus
sind in dem herbst vnd in
dem wintter So mag man
hausse speis mitzen durch der
kelten des wintters Und
solt dich paden vnd nach
dem pad sol man sich hut
ten das man nach dem pad
icht ser erchalten oder zu
schier dar auf trinchk oder
esb In dem maien mag
man wol essen kost die wed