Quelle: http://manuscripta.at/?ID=30704
Copyright: Heiligenkreuz, Zisterzienserstift

merck das, käme menschen er
sei iung oder alt kum zeit des
jars ist bekomenlicher in sein
aderlas nett zu trincken wed'
kraf noch sweine flaisch zu esse.
baden ist gut vnd allerlay warich
speis ist gut vnd nach der kost
sol sich der mensch küren.

Ferner merck

Der geporn wirt in dise
monat, das ist in dem
genner das ist der cristmonat
der natur ist also Er ist senft'
sit vnd hat gern gesellschaft,
vnd ist schöner wolgestalter
farb vnd ist nit milt vnd gewi
net mail an dem hals vnd an
der prust, vnd an dem pam
vnd ist gech zornig vnd sein
nym gerat gern zu ende.
Indem mertzen ist er gesundt