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

Item indisem monat horning
sind drey tag. Der erst an sant
julian tag. Der ander d' nächst
tag darnach. Der drit an sant
abent peters aubent. Inden tagen sol
sich ain man hütten/ das er icht
zu streit gee noch reit/ wan kopt
er mit seine veindte ze hauffe/
es mag im nit wol ergen

Von dem horning de Monat.

Horning ist diser monatt
genant/ von dem febres.
wann indisem monat/ die selbe
leit die da unsittlich leben/ be
greiffet gern manigerlay siechtu
und ungemach/ darumb sol man
sich mit fleis hütten vor aller
geschoner speis/ od' die da kalt
ist/ wand die selb speis verderbt
den magen/ vnd pringt die gicht/
Auch sol man sich hütten vor