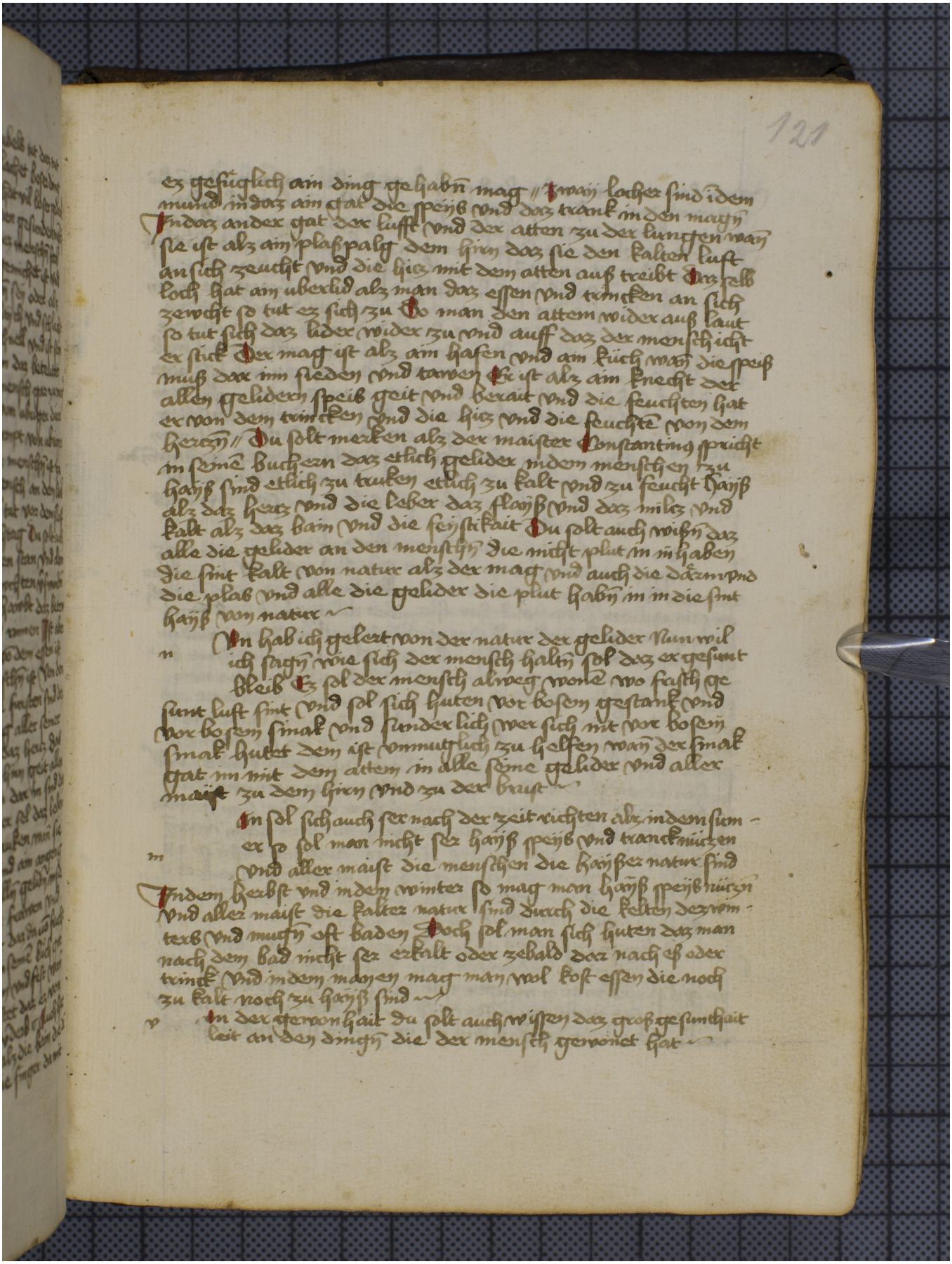
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=83
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift



121

ez gefuglich am ding gehabn mag // Zwaij locher sind idem
mund in daz ain gat die speiß vnd daz trank in den magen
Indaz ander gat der lufft vnd der atten zu der lungen wan
sie ist alz ain plaßpalg dem hirn daz sie den kalten luft
an sich zeucht vnd die hitz mit dem atten auß treibt Daz selb
loch hat am uberlid alz man daz essen vnd trincken an sich
zewcht so tut ez sich zu Wo man den attem wider auß laut
so tut sich daz lider wider zu vnd auff daz der menschlicht
ez stick Der magt ist alz am hasen vnd am kütch wan die speiß
muß dar inn sieden vnd tawen Er ist alz am knecht der
allen gelidern speiß geit vnd berait vnd die feuchten hat
er von dem trincken vnd die hitz vnd die feuchte von dem
herzen // Du solt merken alz der maister Constanting spricht
in seinē buchern daz etlich gelider in dem menschen zu
haiß sind etlich zu truken etlich zu kalt vnd zu feucht haiß
alz daz hertz vnd die leber daz flaiß vnd daz milz vnd
kalt alz daz hirn vnd die feinstikait Du solt auch wißn daz
alle die gelider an den menschen die nicht plut in in haben
die sint kalt von natur alz der magt vnd auch die darm vnd
die plab vnd alle die gelider die plut habn in in die sint
haiß von natur

In hab ich gelert von der natur der gelider Nun wil
n ich sagen wie sich der mensch halten sol daz er gesunt
bleib Er sol der mensch alwegen wonē wo frischt ge
sunt luft sint vnd sol sich huten vor bosem gestank vnd
vor bosem smak vnd sunderlich wer sich mit vor bosem
smak hutet den ist vnmutlich zu helfen wan der smak
gat in mit dem atten in alle seine gelider vnd aller
maist zu dem hirn vnd zu der brust

In sol sich auch ser nach der zeit richten alz in dem sum-
er so sol man nicht ser haiß speiß vnd trancknützen
m vnd aller maist die menschen die haißer natur sind
Indem herbst vnd in dem winter so mag man haiß speiß nützen
vnd aller maist die kalter natur sind durch die kelten dez wim-
ters vnd mugen oft baden Doch sol man sich huten daz man
nach dem bad nicht ser erkalt oder zebald der nach eß oder
trinck vnd in dem mayen magt man wol kost essen die noch
zu kalt noch zu haiß sind

In der geworn hait du solt auch wissen daz groß gesunthait
v leit an den dingen die der mensch gewonet hat