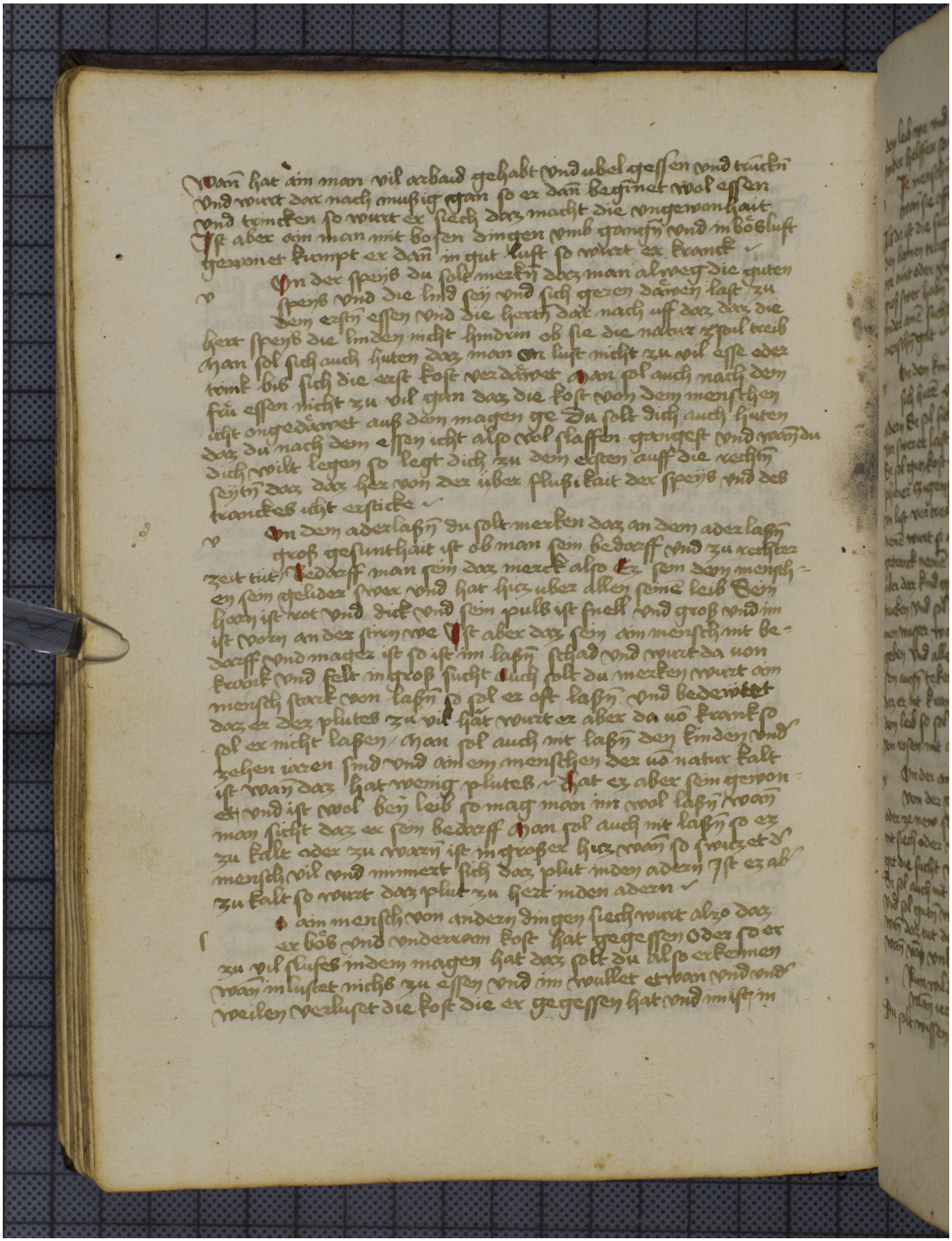
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=83
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift



Wan hat ain man vil arbaid gehabt vnd ubel gessen vnd trucken
vnd wurt dar nach muessig gan so er dan beginet wol essen
vnd trincken so wurt er siech daz macht die vngewonhait
Ist aber ain man mit bosen dingen vmb gangen vnd in böslust
gewonet kumpt er dan in gut lust so wirt er krank ✓

Von der speys du solt merken daz man alwey die guten
speys vnd die lind sey vnd sich gezem darvor last zu
dem ersten essen vnd die herth dar nach uff daz daz die
herz speys die lindern mecht hindrin ob sie die natur zepul treib
man sol sich auch huten daz man an lust nicht zu vil esse oder
trink bis sich die erst kost verdawet man sol auch nach dem
frü essen nicht zu vil gan daz die kost noch dem menschen
icht ongedawet auß dem magen ge Du solt dich auch huten
daz du nach dem essen icht also wol slaffen gangest vnd wan du
dich wilt legen so legt dich zu dem ersten auff die rechten
seyten daz daz herz von der über flußikait der speys vnd des
trankes icht ersticke ✓

Von dem aderlaßen du solt merken daz an dem aderlaßen
groß gesunthait ist ob man sein bedarff vnd zu rechter
zeit tut / bedarff man sein daz merkt also er sem dem mensch-
en sein gelider swer vnd hat hitz uber allen seine leib sein
harn ist rot vnd dick vnd sein pulb ist snell vnd groß vnd im
ist wozn an der stirn we Ist aber daz sein ain mensch nit be-
darff vnd machez ist so ist im laßen schad vnd wurt da von
krank vnd felt in groß sucht Auch solt du merken wurt ain
mensch stark von laßen so sol er oft laßen vnd bedewtet
daz er daz plutes zu vil hat wurt er aber da von krank so
sol er nicht laßen / man sol auch nit laßen dem kindern vnd
zehen iarn snd vnd ain ey mensch der von natur kalt
ist wan daz hat wenig plutes ✓ hat er aber sein gewon-
et vnd ist wol bey leib so mag man im wol laßen wan
man sicht daz er sein bedarff man sol auch nit laßen so er
zu kalt oder zu warm ist in großer hitz wan so switzet d
mensch vil vnd mimert sich daz plut in den adern Ist er al
zu kalt so wurt daz plut zu hert in den adern ✓

Ain mensch von andern dingen siech wurt also daz
er bös vnd vnderwan kost hat gegessen oder so er
zu vil sluses in dem magen hat daz solt du also erkennen
wan im lustet nichs zu essen vnd im wullet erwan vnd vnd
weilen verlust die kost die er gegessen hat vnd mist in