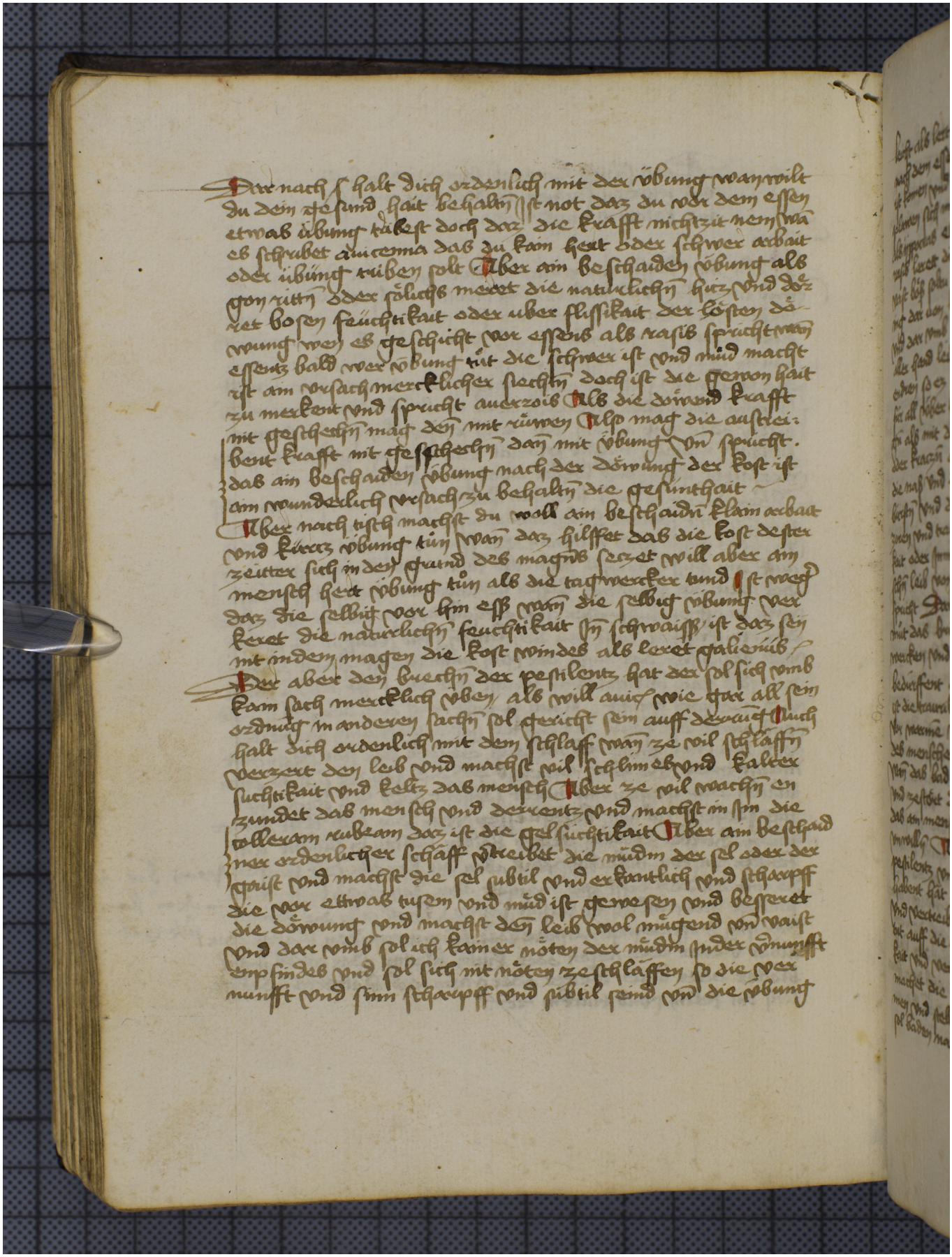
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=83
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift



Der nach s halt dich ordenlich mit der übung wan wilt
du dein gesund hait behalten ist not daz du vor dem essen
etwas übung tüest doch der die krafft nicht zu nem wa
es schrubet auctema das du kain heut oder schwer arbait
oder übung treiben solt Aber ain beschaiden übung als
gon ritten oder ähnlichs meret die natürlichen hitz vnd dö
zet bosen feüchtikait oder uber flussikait der köstlichen dö
wung wer es geschicht vor essens als rasis spricht man
essens bald vor übung tut die schwer ist vnd müd macht
ist am versach merklicher sachen doch ist die gewon hait
zu merken vnd sprecht auctoris Als die dawend krafft
mit gesteigen mach den mit rüwen Also mach die austei:
lent kraft mit gesteigen dan mit übung vn sprecht.
das ain beschaiden übung nach der dawung der kost ist
am wunderlich versach zu behalten die gesunthait
Aber nach disch machst du wol ain beschaidn klain arbait
vnd kurtz übung tun wan daz hilffet das die kost dester
zeitter sich in den grund des magens setzet wil aber ain
mensch hert übung tun als die taglwercker tund ist wer
daz die selbst vor hin ess wan die selbst übung ver
keret die natürlichen feuchtikait sy schwaiss ist daz sey
nt indem magen die kost windes als keret galienus
Der aber den buechen der pestilentz hat der sol sich vmb
kam sach merklich vbey als wil auch wie ter all sein
ordnung in anderen sachen sol gericht sein auff dewaich lich
halt dich ordenlich mit dem schlaff wan ze vil schlaffen
verzert den leib vnd macht vil schlim ch vnd kalter
suchtikait vnd kelt das mensch Aber ze vil wachen en
zundet das mensch vnd dewrent vnd macht in sin die
vollen cum rubeam daz ist die gel suchtikait Aber ain beschaid
ner ordenlicher schaff vbreibet die müdn der sel oder der
geist vnd macht die sel subtil vnd erkantlich vnd scharpff
die vor etwas tuten vnd müd ist gewesen vnd besseret
die dawung vnd macht den leib wol müetend vn vaist
vnd der vmb sol ich kainer nöten der müdn sunder vnnunfft
empfindes vnd sol sich mit nöten ze schlaffen so die ver
nunfft vnd sinn scharpff vnd subtil seind vnd die übung