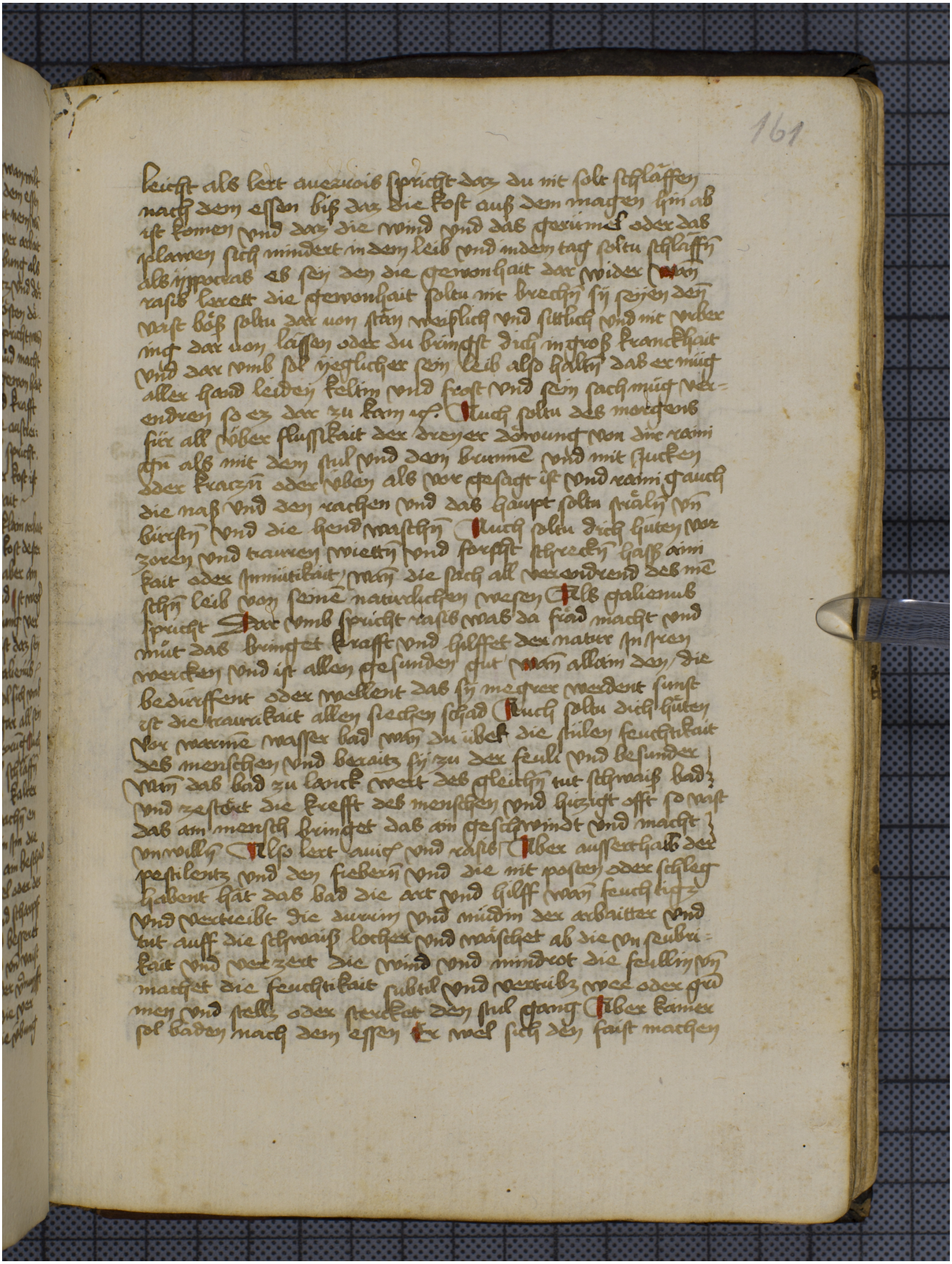
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=83
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift



161

leicht als lert auezcois spricht dez du mit solt schlaffen
nach dem essen biß dez die kost auß dem magen hin ab
ist komen vnd dez die wind vnd das geriumet oder das
slawen sich mindert in dem leib vnd in dem tag soltu schlaffen
als ippocras ab sij dez die gewonhait dez wider man
rasis lert die gewonhait soltu mit brechen sij sunder dez
vrist böß soltu dez non stan weinlich vnd sittlich vnd mit vrber
mut dez non lassen oder du brinchst dich in groß krankhait
vnd dez vmb sol yeglicher sein leib also halten das er mücht
aller hand leiden kelten vnd frost vnd sein sach mücht ver=
endren so er dez zu kam ꝛc. Auch soltu des morgens
für all köber flusskait der dreyer dröunck von dir raini
gen als mit dem stul vnd dem brunne vnd mit stucken
oder kratzen oder reben als vor gesagt ist vnd raini gauch
die naß vnd den rachen vnd das haupt soltu sträln vn
bürsten vnd die hend waschen Auch soltu dich hüten vor
zorn vnd traurn wietten vnd forchten schrecken hass ain
kait oder swmütikait wan die sich all verendrend des me
schen leib von seine natürlichen wesen Als galienus
spricht Darumb spricht rasis was da fiad macht vnd
mut das bringet krafft vnd helffet der natur sunsrey
werchen vnd ist allen gesunden gut man allein den die
bedurffent oder wellent das sij mehrer werdent sunst
ist die traurikait allen sechen schad Auch soltu dich hüten
vor warme wasser bad wan du übest die stilen feuchtikait
des menschen vnd bereitz sij zu der feule vnd besunder
wan das bad zu lanck wett des gleichen tut schwaiß bad
vnd zestöret die krefft des menschen vnd hitzigt offt so vrist
das am mensch bringet das ain geschwindt vnd macht
vnwillig Also lert auicen vnd rasis Über ausserhalb der
pestilentz vnd den fiebern vnd die mit poster oder schlag
habent hat das bad die art vnd hilff wan feuchtigk
vnd vertreibt die durin vnd müdin der arbaitter vnd
tut auff die schwaiß locher vnd wäschet ab die vnsubri=
kait vnd verzert die wind vnd mindert die feullin vn
machet die feuchtikait subtil vnd vertribz wee oder gre
men vnd stellt oder streckt den stul gang Über kamer
sol baden nach dem essen er nach sich den faist machen