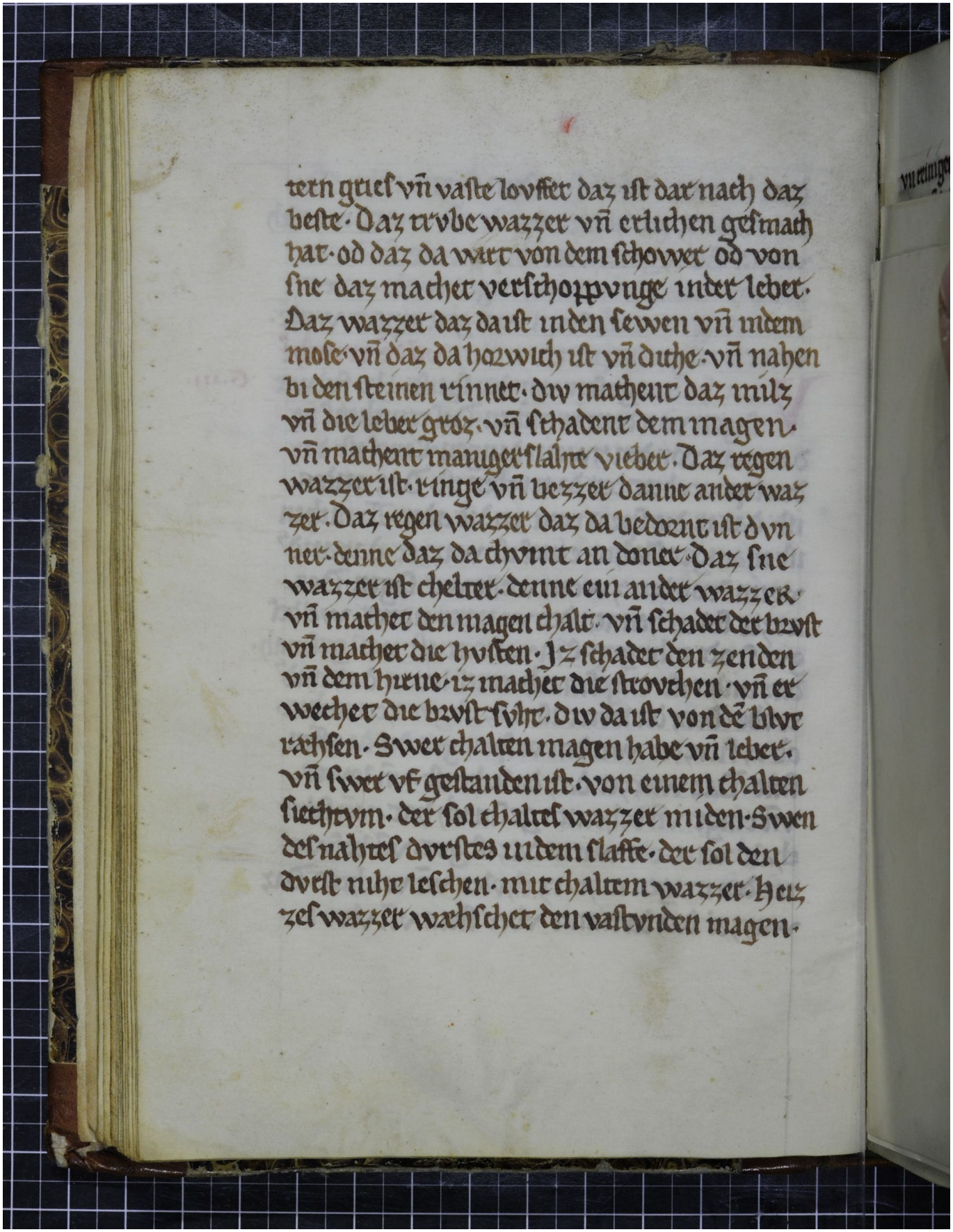
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=276
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift



tern gruel vñ vaste lovffet daz ist dar nach daz
beste · Daz trvbe wazzer vñ erlichen gesmach
hat · od daz da wirt von dem schower od von
sne daz machet verschoppvnge inder lebet ·
Daz wazzer daz da ist in den sewen vñ in dem
mose vñ daz da horwich ist vñ dithe · vñ nahen
bi den steinen rinnet · diw matheit daz milz
vñ die leber groz · vñ schadent dem magen ·
vñ mathent manger slahte viber · Daz regen
wazzer ist · ringe vñ bezzer danne ander waz
zer · Daz regen wazzer daz da bedevt ist dvn
ner · denne daz da chvmt an donet · daz sne
wazzer ist chelter · denne ein ander wazzer ·
vñ machet den magen chalt · vñ schadet der brvst
vñ machet die hvsten · Iz schadet den zenden
vñ dem hirne · iz machet die strovchen · vñ er
wechet die brvst svht · diw da ist von dē blvt
rachsen · Swer chalten magen habe vñ lebet ·
vñ swer vf gestanden ist · von einem chalten
siechtvm · der sol chaltes wazzer miden · Swen
des nahtes dvrstes in dem slafe · der sol den
dvrst nihte leschen · mit chaltem wazzer · Hei
zes wazzer wæhschet den valvnden magen ·