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

III

heizzen chrowen · daz sich diu sweizlocher vf tun ·
Swer mager ist vñ badet der in chaltem wazzer
der entphaht da von schaden · Chaltes wazzer
schadet den alten · Chaltes wazzer swer daz giuz
zet zenæhst an die star · danne daz blut fliuzzet
so verstet daz blut · Man sol chaltes wazzer mei
den · nach der minne · nach der arbeit · nach der tri
ben · iz si denne daz ir zevil si · Nach der speise · nach
dem getranch · nach der wahte · sol man ouch chal
tes wazzer meiden · Senftes chrowen an mazze
in dem bade · tut diu sweizloch vf · vñ machet diu
hout weich · vñ ziuhet die wirm von innerhalbe
ouzerhalbe des leibes · Starches chrowen an maz
ze machet hert hout · vñ verschoppet diu sweiz
loch · Swer sich chrowet mit viel öle · ode mit ro
sen dem zelosent sich vevht · vñ wirt der lip weich ·
Swer sich salbet nach dem bade der dwinget
inner halbe die natürliche wirme vnde hitze ·

Daz houpt ist daz ho Daz dritte puech
hist vñ daz beste vnder allen liden · die
der lip hat · wand an im sint vol brahte
funf leiplich sinne · Daz ist horen · sehe ·
smechen · bechozn · rvren · Da von seit man von