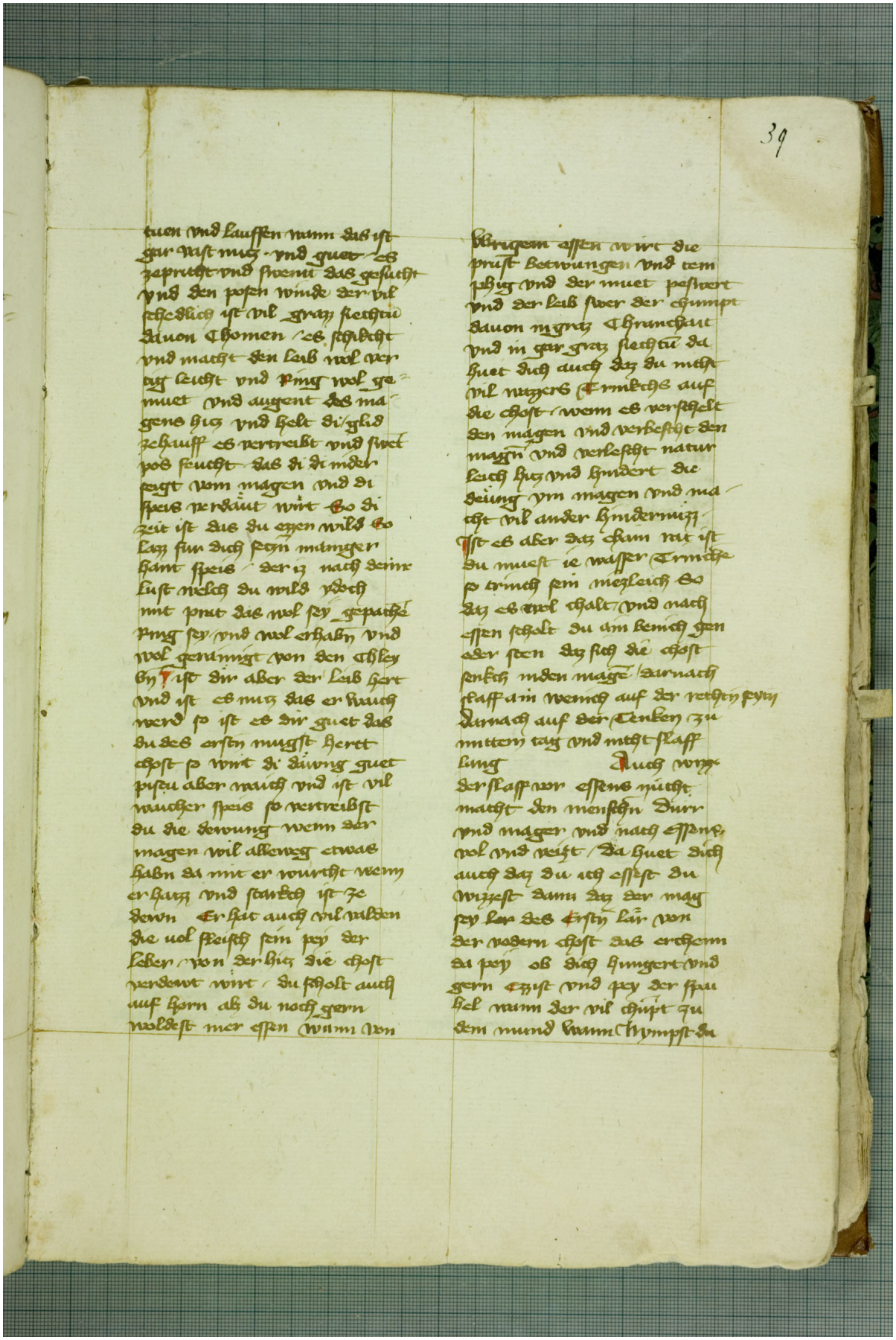
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=885
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift



39

tuen vnd lauffen nam das ist
gar rust mütz vnd guet es
zaprecht vnd swemt das gesicht
vnd den posen winde der vil
schedlich ist vil gratz flechtau
dauon chomen es schadcht
vnd macht den lab wol ver
tay leicht vnd pmg wol ge
muet vnd augent das ma
gens hitz vnd helt di glid
zehauff es vertreibt vnd swet
pod feucht das di mder
zeigt vom magen vnd di
speis verdäut wirt So di
zeit ist das du eyen wilt So
latz fur dich sein minger
hant speis der ez nach deim
lust welch du wilt vdch
mit prot das wol sey gepacht
pmg sey vnd wol erhabn vnd
wol gerumgt von den chley
bn ist dir aber der lab hart
vnd ist es mütz das er hauch
werd so ist es dir guet das
du des erstn mugst hert
chost so wirt di diwng guet
pitu aber rauch vnd ist vil
wuchter speis so vertreibst
du die dewung wem der
magen vil allenez etwas
habn di mit er wurtzt wem
er hatz vnd stanch ist ze
dewn Er stat auch vil vilden
die wol fleisch sein pey der
leber von der hitz die chost
verdewt wirt du scholt auch
auf horn ab du noch gern
woldest mer essen wann von
ubrigem essen wirt die
prust betwungen vnd tem
phig vnd der muet pestwert
vnd der lab swer der chumpt
dauon mygrez chrancheit
vnd in gar gratz flechtau du
huet dich auch daz du nicht
vil nutzers trinchest auf
die chost wem es verstellt
den magen vnd verbestigt den
magen vnd verlesicht natur
leich hitz vnd hindert die
deiung vm magen vnd ma
cht vil ander hindermutz
ist es aber daz chum nit ist
du must ie wasser trinche
so trinch sein meglich So
daz es tepl chalt vnd nach
essen scholt du am kemch gen
oder sten daz sich die chost
senkch nden mage darnach
slaff ain wenich auf der rechten seyten
darnach auf der tenken zu
mittern tag vnd nicht slaff
lang Auch wirt
der slaff vor essens nicht
matcht den menschn durr
vnd mager vnd nach essens
wol vnd reicht da huet dich
auch daz du ich esest du
wizest dann daz der mag
sey lar des trisch lar von
der vodern chost aus erchem
di pey ob dich hungert vnd
gern etzist vnd pey der spai
sel nam der vil chipt zu
dem mund nam chumpst du