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

du di speis an begerung so vm
destu di natuerlich hitz vil mer
verslossen pen in dem pey
in Ist aber das du hast dar
zu lust vnd begerung so vm
destu si haiz vnd erzundet
wem dich lust zu essen so z
zuhant wem tzt du nicht
zuhat so wirt der mag vol
poser feucht di erzeucht von
allem popon leib vnd fullet
vnd betrubt daz hiern mit
posem prodem der da fuigt von
dem haubt vnd macht ma
nger hanut siechtum wenn
aber der leib ist zu uol so ist
nicht als guet denn enthal
dung / Dern vnd rusti vnd
sauberung vnd trenkch
sem guet zehabn den der
sich daran chan benarn vnd
w chan nutsuchen pflegen
so chumpt gesunt gesunt
haut dauon vnd auch von
der aderlazzen der sich daran
benart vnd rechtlich hele
der sich aber dar an nicht chan
behuetten vnd benarn den
chumpt zur leucht sueden di
uon ze den ungen pedarff
man wol weser vnd getrewn
ratt rat vnd hilff vn zeit
sind Im Jar die merkch vnd
halt die erst der lentz der
ist haiz vnd feucht darum
wechst das pluet das auch
haiz vnd feucht ist vnd alles

daz derselbn natur ist haiz
vnd feucht alles huener
vnd chalpfleisch an wem
daz ist guet vnd gleicht
sich die zeit der lust di du
haiz vnd feucht auch ist
zu chumer zeit ist nicht
pezzer vnd nuger nemen
ergney vnd aderlazzen den
die zeit nimm wns virtus
vnd prechens ist von sich
tum wegen am leib durch
daz gang Jar das prinnt
dise zeit alles wider vnd
pezzert es / di ander zeit ist
der sumer der ist haus vnd
truchen zu der zeit wechst
di colera das hausent er
leich das swarz pluet di
zeit geleicht sich dem fewr
das auch ist haus vnd tru
chen so schol man sich huet
en vor alle dem daz tru
chen ist wann es ist schad
lich aber was chalt vnd
feucht ist daz ist guet
vnd gesunt zu der zeit fur
ergney vnd fur chuch vnd
fur all aderlassen sol man
sich dann huetten vnd mit
mit namen in dem August
es wer denn groz not ne
nach der arzt rat so laz ma
am wenikch vnd ob man
ergney nemen sol daz tue
man mit grazz fuzz vnd
huet wenikch sol man pas