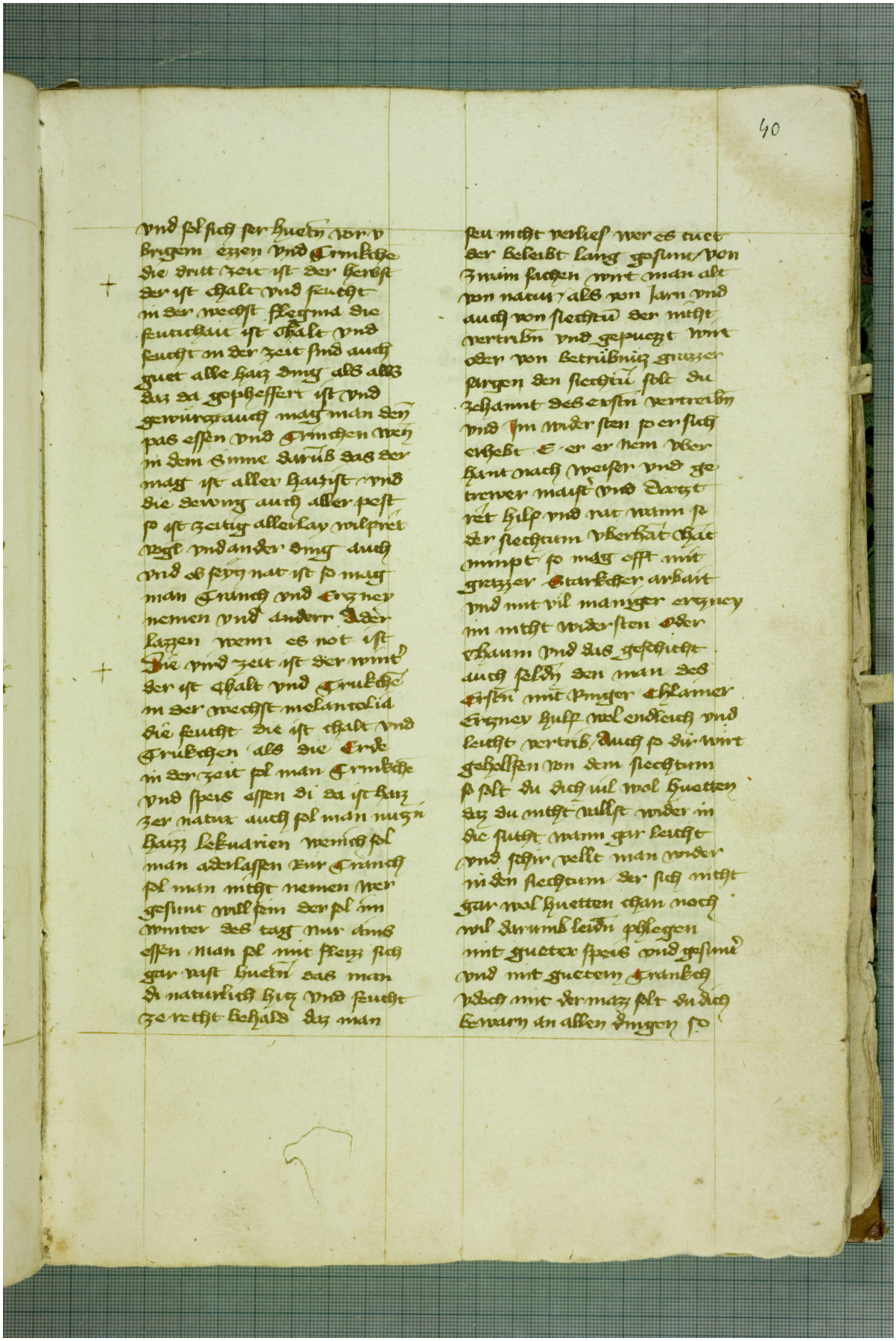
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=885
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift



40

vnd sol sich ser hueten vor v
brigem essen vnd trinkche
die drit zeit ist der herbst
der ist chalt vnd feucht
in der wechst flegma die
feuchtait ist chalt vnd
feucht in der zeit sind auch
guet alle hatz dmg als alls
daz da gepheffert ist vnd
gewürtz auch mag man dey
pas essen vnd trinchen wey
in dem sunne durüb das der
magt ist aller hatzist vnd
die dewng auch aller best
so ist zeitig allerlay wilpret
vogl vnd ander dmg auch
vnd ob sey nat ist so magt
man trinch vnd erzney
nemen vnd anderr ader
lazen wenn es not ist
die vnd zeit ist der wint
der ist chalt vnd trukche
in der wechst melantolia
die feucht die ist chalt vnd
trukchen als die erde
in der zeit sol man trinkche
vnd speis essen di da ist hitz
zer natur auch sol man mugn
hatz lekuarien wenich sol
man aderlassen eur trinch
sol man nicht nemen wer
gesint will sein der sol im
winter des tags nur dms
essen man sol mit fleiz sich
gar vast hueten das man
di natürlich hitz vnd feucht
ze recht behald daz man
seu nicht verlies wer es tuet
der beleibt lang gesint/ von
zuim sachen wirt man alt
von natur/ als von jarn vnd
auch von slechtew der nicht
vertriben vnd gepuezt wirt
oder von betrübniz gruzzer
surgen den slechtew solt du
zehamt des ersten vertreibn
vnd im wider sten so er sich
erhebt e er er nem vber
hant nach weser vnd ge
trewer maist vnd darzt
ret hilf vnd rat nam so
der slechtum vberhat chae
mmpt so magt offt mit
grezzer starkcher arbait
vnd mit vil manger erzney
im nicht wider sten oder
chum vnd das geschieht
auch selch den man des
eisen mit pinser chlamer
erzney hilf wol endeuch vnd
leicht vertrib/ auch so dir wirt
gehollfen von dem slechtum
so solt du dich wol hueten
daz du nicht willst wider in
die sucht nam gar leicht
vnd schir velle man wider
in den slechtum der sich nicht
gar wol hueten chan noch
wil durumb leidn pflegen
mit gueter speis vnd gesind
vnd mit gueten trankch
vbech mit der magt solt du dich
bewarn an allen dmgen so