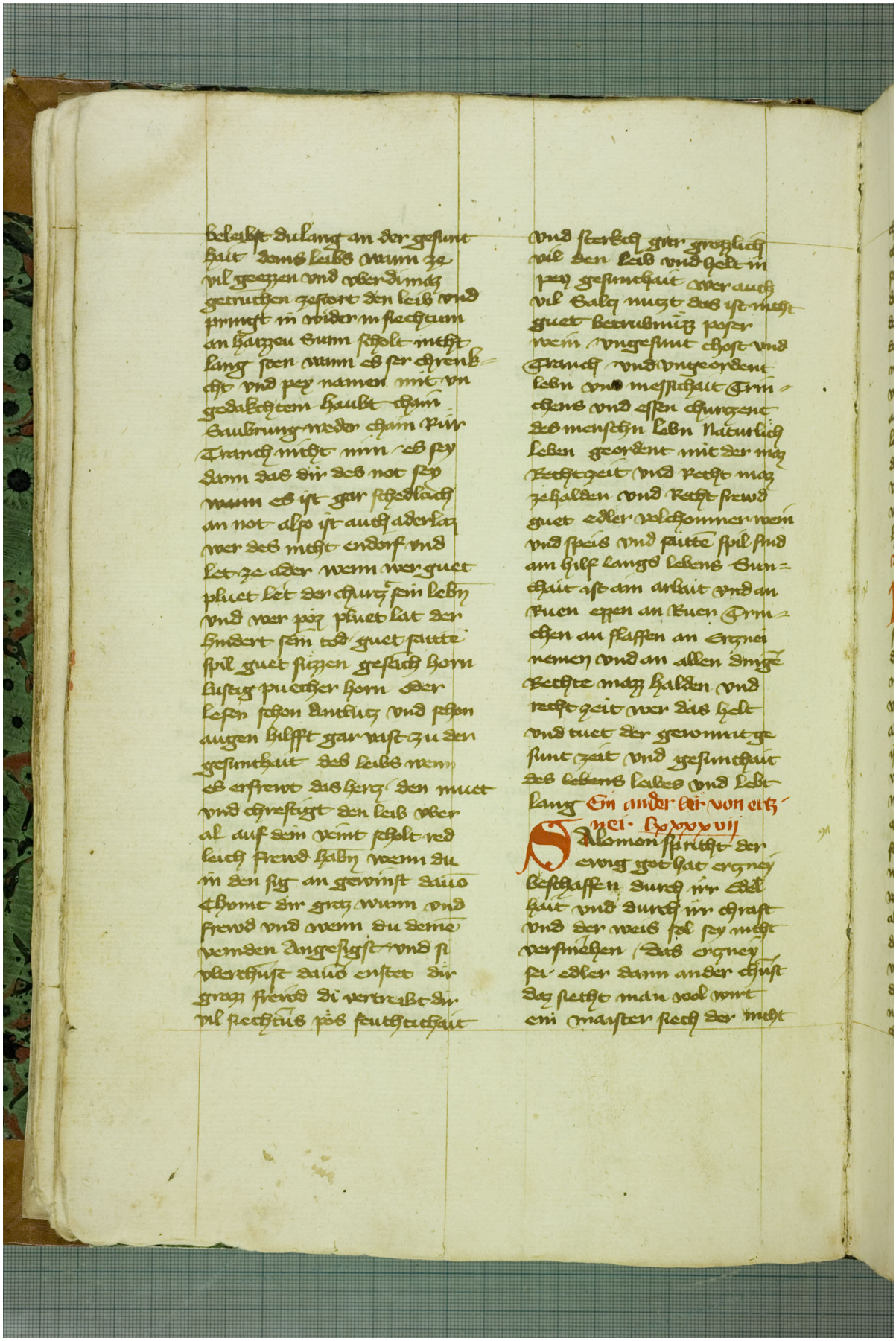
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=885
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift



beleibst du lang an der gesunt
haut deins leibs wenn ze
vil geczen vnd oberdimaz
getruchen zefort den leib vnd
prinnest in wider in slechtum
an hanczen wenn schol nicht
lang sten wenn es ser chrenk
ist vnd pey namen mit vn
gedaichtem haubt chain
baubirung weder chain pir
trunch nicht nun es sey
denn das dir des not sey
wenn es ist gar schedlich
an not also ist auch aderlaz
wer des nicht endarf vnd
let ze oder wenn wer guet
pluet let der churcz sein leben
vnd wer piz pluet lat der
hindert sein tod guet sutte
spil guet sitzen gesicht horn
lustig puecher horn oder
lesen schon antlitz vnd schen
augen hilfft gar vast zu der
gesunthaut des leibs wenn
es erfrewt das hertz den muet
vnd chrestigt den leib ober
al auf dem vemt schol red
leich frewd haben wenn du
in den sig an gewinst dauo
chomt dir grez wunn vnd
frewd vnd wenn du deine
veinden angesigst vnd si
vberchust dauo erstet dir
grez frewd di vertraibt dir
vil slechtes pös feuchtichaut
vnd sterkch gar grezlich
vil den leib vnd hilft in
pey gesunthaut wer auch
vil balg mezt das ist nicht
guet betrubniez peser
wenn vngesunt chost vnd
trunch vnd vngeordent
leben vnd mesthaut trum
chens vnd esser chungrent
des menschn leben natuerlich
leben geordent mit der maz
zechegeit vnd recht maz
zehalden vnd recht frewd
guet edler velchommer wein
vnd speis vnd sutte spil sind
am hilf langes lebens gun=
chait ist am arlait vnd an
puen essen an puen trum=
chen an slaffen an ergnei
nemen vnd an allen dingen
zechte maz halden vnd
recht geit wer das helt
vnd tuet der gewinnt ge
sunt zeit vnd gesunthaut
des lebens leibes vnd leb
lang Ein ander lei von ergnei. Capitulum vij

Salomon spricht der
ewig got hat ergney
beschaffen durch ir edel
haut vnd durch ir chraft
vnd der weis sol sy nicht
versmehen Das ergney
sei edler denn ander chunst
dez siehet man wol wart
ein maister siech der nicht