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

haiz als dz herz vnd di leber
vnd das fleisch Das milz
chalt / als di pam vnd ir
feuchtt / Also wizz auch das
in dem menschn sind ettlich
glid die mehr pluet an
im habnt dar vmb si sind
chald von natur als der
magen das gedarm di plos
di lutich Aber All die pluet
in im habn die sind haiz na
turleich / Sam dz herz di
leber vnd ander glid Cviij
Wie sich ein mensch hüten sol
vor siechtum
Es ist zemerkchn mit
grossen fleiz wie sich
der mensch huet das er
in siechtum icht chom Wer
nu sein gesunt behalten wil
der sol stetiklich warm so
gesunter frischer luft ist vnd
huet vor allerlay gestanch
vnd von posen rauch vnd
gesmachen Wann wer vb
gestanch sich wirt dem ist
unleich ze helfen Wann
der gestanch get mit dem
adem in die glid all vnd
allermaist zu dem gehirn
vnd zu der prust in Von
des jares zeit . . Cix.
Man sol sich auch vast
huetten vor poser zeit
vnd sich richten vnd halten
nach der guetn Wenn es
ist ein sumer so sol man
mehr gar ser haiz chost
vnd hitzigen tranch
mitzn vnd aller maist
di natuerlich haiz sind
In dem herbst vnd in den
vrmt so mag man wol
haiz speis vnd haiz tranch
mitzen durch der vrmt
chald wan sich sol sich offt
padn vnd huet sich dz
man icht erchalt dar
nach oder icht ze schir
dar auf ez oder tranch
In dem chalten mag man
chost essen vnd tranch
di weder gechalt notz ze
haiz ist warm di selb zeit
ist weder ze chalt noch
ze haiz Wizz auch das gez
gesunt zeit leit in geron
haut vnd an den dinge
der man ist vnd gewant
So ein mensch hat vil
gearbait vnd vbel gessen
vnd getrunche vnd wirt
darnach ledig gen vnd
vil dem vil essen vnd
trunchen des er nicht ge
want hat di wirt
siech vnd chrunch Ssten
mensch mit posem gesmach
vmb gingen vnd mit poser
luft chumpt nu ir selb aus