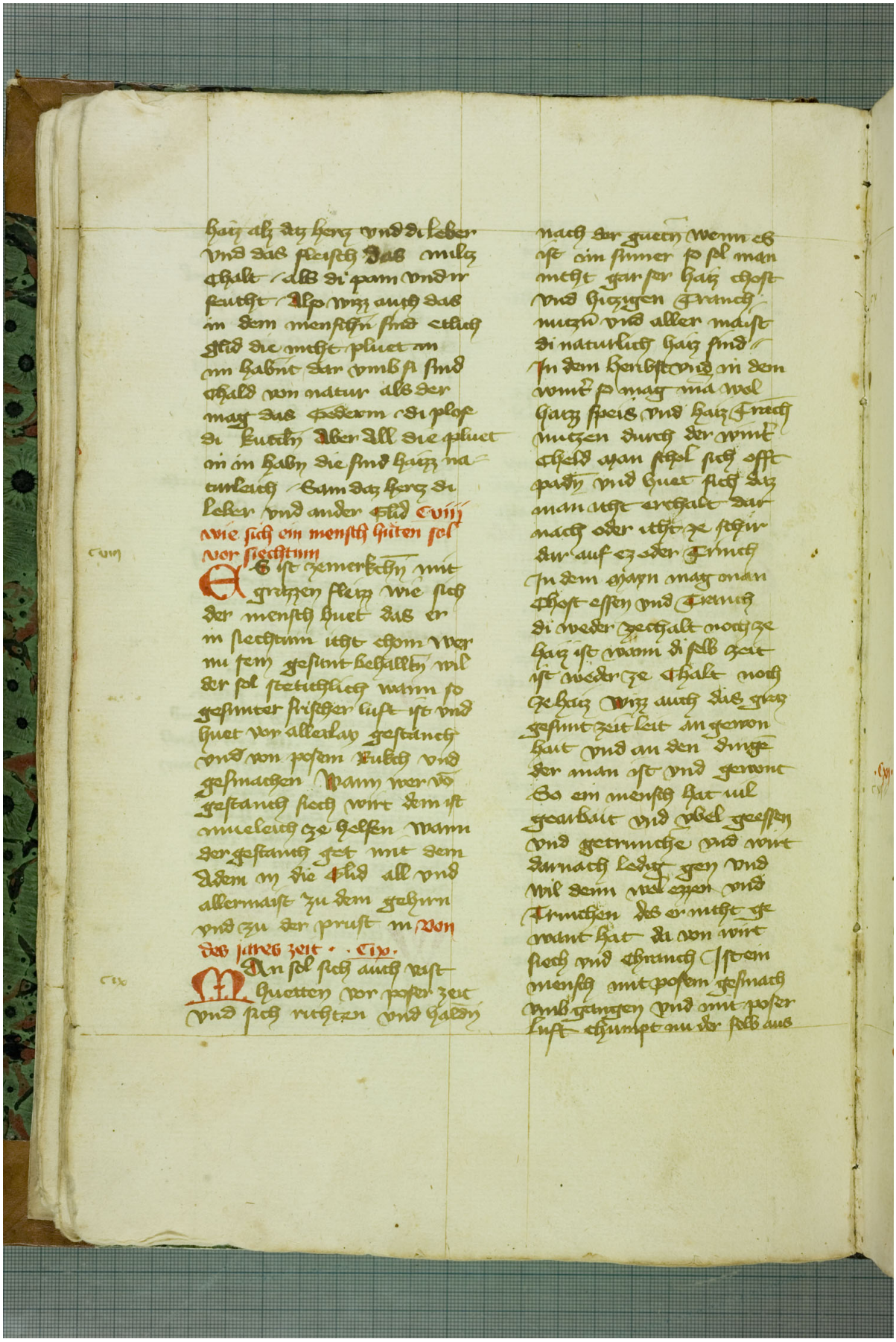
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=885
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift



haiz als az herz vnd di leber
vnd das fleisch Das milz
chalt / als di pain vnd w
feuchst / Also wizz auch das
in dem menschn sind ctlich
glid die meist pluet an
an habnt dar vmb si sind
chald von natur als der
magn das hedern / di plos
di kutich Aber All die pluet
an an habn die sind haiz na
tuleich / Sam das herz di
leber vnd ander glid Cviij

wie sich ein mensch sniten sol
vor siechtum

Es ist gemerkch mit
grossen fleiz wie sich
der mensch huet das er
in siechtum nicht chom wer
nu sein gesunt behalten wil
der sol stetichleich warm so
gesunter frischer luft ist vnd
huet vor allerlay gestanch
vnd von posem kulch vnd
gesmachen Wann wer vo
gestanch siech wirt dem ist
vnceleich ze helfen Wann
der gestanch get mit dem
Adem in die glid all vnd
allermaist zu dem gehirn
vnd zu der prust in Von
das jarez zeit . . Cix.

Man sol sich auch rast
huetten vor poser zeit
vnd sich rihten vnd halden
nach der gueten Wenn es
ist ein sumer so sol man
meist gar ser haiz chost
vnd hitzigen tranch
nutzn vnd aller maist
di natuleich haiz sind
In dem herbst vnd in den
vnmt so mag ma wol
haiz spais vnd haiz tranch
nutzen durch der vnmt
chelt wan sich sol sich offt
padn vnd huet sich az
man aigst erchalt dar
nach oder ichts ze schw
ar auf ez oder tranch
In dem ainn mag man
chost essen vnd tranch
di weder gechalt nottze
haiz ist warm di selb zeit
ist weder ze chalt noch
ze haiz Wizz auch das gez
gesunt zeit leut in geron
haut vnd an den dinge
der man ost vnd gewont
So ein mensch hat vil
gearbait vnd vbel gessen
vnd getrunchn vnd wirt
darnach ledig gey vnd
vil dem vil essen vnd
trunchen das er nicht ge
wunt hat di von wirt
siech vnd chrunch Sstem
mensch mit posem gesmach
vmb gingen vnd mit poser
luft chumpt nu der selb aus