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

chind augen mit irem ansehen
das sie im tunt und sehent in in
di augen und das bechimmt von
dem menschlichen samen der in in
beleibend ist nach der mann tod
darumb gewinnent di chind pöse
und grintige augen di in sunig sind
durumb sol man der chinder hüten
vor den alten weiben und auch
vor den jungen daz si den chinden
nicht sehen in di augen und in
das gesicht nicht verderben so si
ir recht haben du solt auch wizzen
das für war das si under weilnt
sterben di von so di gar alten
weib di wol sind des verfaulten
samens und darzu di jungen fi-
rawen auch di ir recht lang zeit
nicht habent und so si es gewinnet
und habent und si di jungen
sangenden chinder an sehent täg
leich so sterbent si ¶ Wie der
mensch wirt pei gesuntheit
behalten oder wie er verdirbt
di von. Capitulum xlix.

Menschleich natur und ge
suntheit des leibs fiert
sich der gleichen reichten tem
pering und der guten ordenlichen
pflegung daz si lang zeit beleibt
und stat in einem gesunten lan
gen leben mit gesuntheit uns
wesens des menschlichen leich
nams an den vier elementen also
auch in gleicher weis gin wider
wirt di selb menschleich natur
und gesuntheit traurig und be
twungen zu streut verdirbt zu
nicht gemacht und gechürtzt an
leib und an leben sicher leich so
vil anamger grozzer underwerti
chait der zu mälligen grozzer sich
ung und auch darzu von übrig
grozzer füll der speis und des trancks
und auch anderer unwidertärti
ger ding der complexion und vil
manger poser feuchtigkeit wann ein
yegliche übrige unmässigkait an
welicher lei ding das sei das dem
leib ist underzam und ze über
swenklich das prinnt vil mer
schaden dem frumes und gai
des an der gesuntheit und dar
umb sol man mit dem leib gr
ozzleich und sterzzleich helfen
und auch in hilf haben das
sein gesuntheit nicht werde
gechrenckt und ze stört mit
schimer gimt widerwärtigkait
und er selber auch nicht wer
derb an dem leben und dar
umb wer mit begär ze haben
ein hailsamen gesunten leib
und langes gesuntes leben dar
zu der behalt dise durch fleiss