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

nichts tun weder chain freunt-
schafft stiften weder chain and(er)
geschefft tun wann es get nicht
wol dar zu und nympt pos ende
Von dem hewmann · ¶
· c · lix ·
Der hewmon haizzet juli(us)
von dem chaiser julio
der hiez also mit dem namen
und er enpfieng das chaisertum
in disem monn darumb gab
er disem moneid seinen namen
da mit nant er er nach im
also das man es furbas nemmen
solt in seinem namen der
monn ist auch genant der funfft
nach dem mertzen Der augst
ist der sechst nach dem mertzen
Der hew man hebt sich an mit
im selber also sul stress̄ vndal
vdal. Aber d(er) sunn get in den
leben am funfftzehenten tag
des selben monden so hebt sich
an dann der augst und di
haizzen tag di zeit ist dann
grozzer starcker hitz vol dar-
umb so hut sich dann der mensch
nu zu diser zeit vor lazzen
alles leibes an allen adern
dann mit chöpfen in dem pad
mag er wol lazzen Noch nur
tranck nem er nicht in diser
zeit weder ander ertznei Man
sol auch dar innen nicht paden
oder selten ob man sein enperen
mag und doch chul und nicht
haizz Auch sol man fliehen
und meiden langen mittags
slaff da von bechoment vier
sucht siechtum di vor sind be-
nant das chalt das haizzet febs
di trackhait des haubts we
tag und di swider Zu disen
zeiten sol man nicht lang
vasten Auch sol man nutzen
ander chul dinch massleich fur
di hitz wein sol man trincken
massleich wann si pringent
grozze hitz dem menschen di
im grozzen schaden pringent
Chnoflauch junge gens turr
visch gesaltzen alen alts fleisch
gesaltzens und sweinein fleisch
sol man mit nichte nicht ezzen
in dem augst Man sol sich dann
in guter hut halten vor der
sunnen grozzen hitz wann
si ist dem leib gar schedleich
und gurleich dem haubt und
doch pey namen in des hundes
tagen sol man sich huten sun
derleich wol vor des tages hitz
Es sind auch zwen schedlich
tag in disem moneid di man