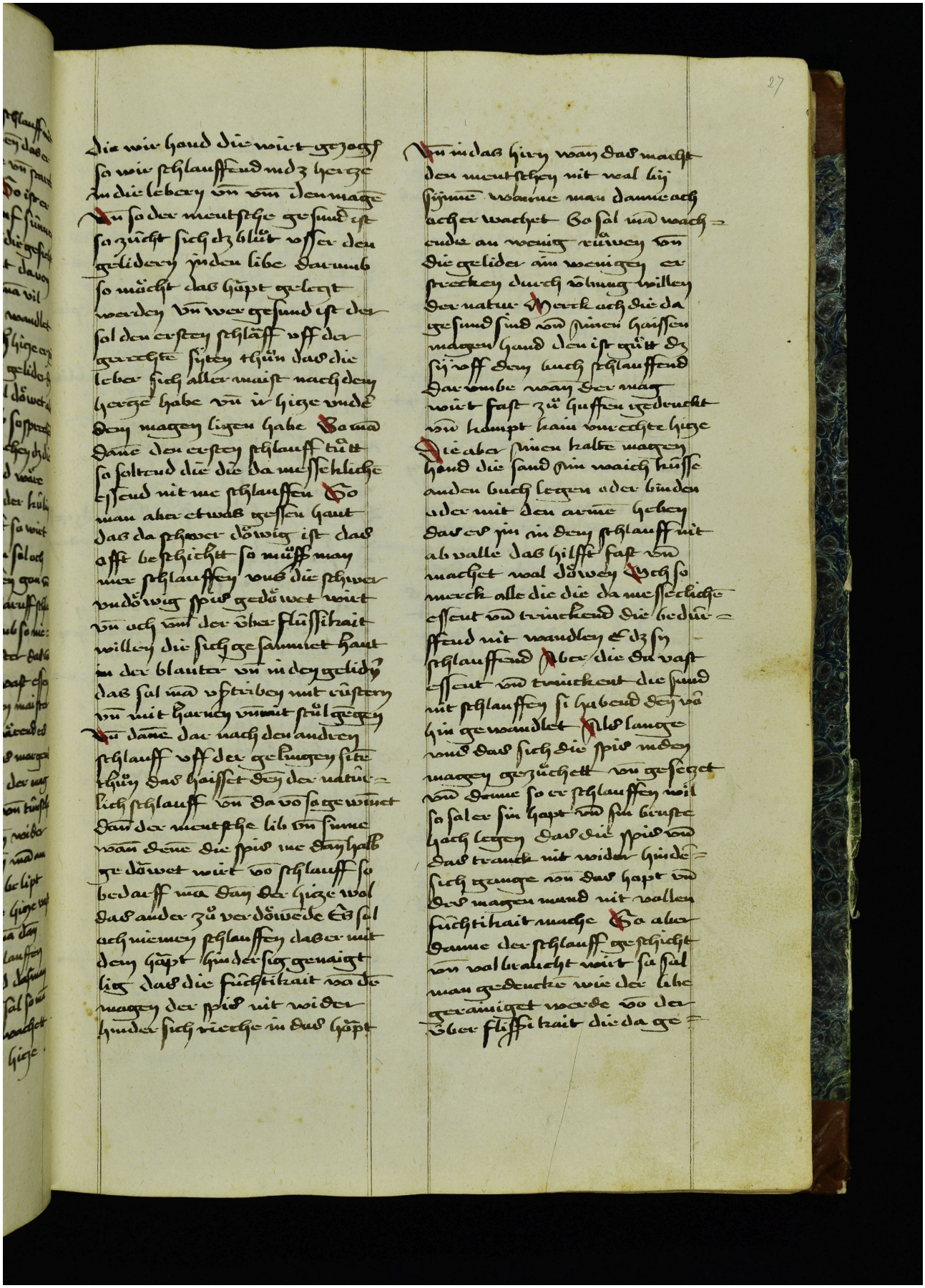
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=964
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift



27

die wir hand die wirt gejagt
so wir schlauffend ndz herge
zu die lebery vn von den mage
Vn so der mentsche gesund ist
so zücht sich dz blüt vsser den
gelidern jnden libe darumb
so mücht das hüpt gelegt
werden vn wer gesund ist der
sol den ersten schläff vff der
gerechte sytten thün das die
leber sich aller mist nach dem
herge habe vn in hige vnde
den magen ligen habe Darnad
dane den ersten schlauff trütt
so soltend die die da messchliche
essend nit me schlauffen So
man aber etwas gessen hant
das da schwer döwig ist das
offt beschicht so müss man
mer schlauffen vms die schwer
vnd döwig spis gedüwet wirt
vn ach von der vber flüssikait
willen die sich gesammet hant
in der blanter vn in den gelidern
das sol man vstriben mit rüstern
vn mit harnen vnmit stülgangen
Vn dane dar nach den andern
schlauff vff der gelungen site
thün das haisset den der natür
lich schlauff vn da von sagen wirt
dan der mentsche lib vn sinne
nan dene die spis me dan halb
ge döwet wirt so schlauff so
bedarff man den der hige wol
das ander zü verdöwende Es sol
ach niemen schlauffen dabey mit
den hüpt hinder sich genaigt
lig das die füchtikait von de
magen der spis nit wider
hinder sich riechte in das hüpt
Vn in das hirn wan das macht
den mentschen nit wol bij
sinne wanne man danne ach
acher wachet So sal man nach
ende an wenig rüwen von
die gelider ain wenigen er
strecken durch übung willen
der natur Werk ach die da
gesund sind von sinen haissen
magen hand den ist gütt dz
sij vff den buch schlauffend
darumbe wan der mag
wirt fast zü huffen gedencht
von hampt kain vnrechte hige
Die aber sinen kalten magen
hand die sand sin waich hüsse
anden buch legen oder binden
oder mit den arme heben
das er jn in den schlauff nit
abvalle das hilfft fast vn
machet wol döwen Vch so
merch alle die die da messchliche
essent von trinckend die bedür
ffend nit wandlen e dz sij
schlauffend Aber die die vast
essent von trinckent die sind
nit schlauffen si habend den vö
hin gewandlet Als lange
vnd das sich die spis niden
magen gezüchett von geseget
von denne so er schlauffen wil
so sal er sin hapt von sin brüste
hach legen das die spis von
das trankt nit wider hinde
sich gange von das hapt von
den magen mund nit vallen
fuchtikait mache So aber
danne der schlauff geschicht
von vallbraucht wirt so sal
man gedencken wie der lebe
geramiget werde von der
vber flüssikait die da ge