Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8189
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek

Wan du vom schlaf erwerest, so salt du ein wenig
geben, und salt deine glider gerech zubeindenn,
wan der beindung der glider verpligt den leib
und der perben heut auf der boese feuchtigeit
und den berhen geschwart der eben denn
magen geht.

Dem sonner salt du dich mit kaltem was der
waschen, wan der begreift und behelt die
hitz des leibs, der weil recht als ein ewer,
ding der willen zu essen. Darnach mgst
du dich anhen mit deiner beren gewandt und
mit deinn hirschlichen gewandt und nimst dich
hieren zu pfeifen marg, wan dann erfreut
sich dein gemüet und werd beyg deinn leben
wonder kraft der pfeifen deines greder. Dar-
nach so wetstu deine zene mit den kinder
der wurz wanner und drockner geschmacke
wan er reiniget die zene und weiset die
sprichen der mündt und mehet der hunz
und mewerkt dem gelust zu essen und be-
reitet dich mit dem reuchen der der zeit den
pfugen. Wan er ist gar nutz und chut auf
den pfleg der bruner und machet der wem