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

Wan du vom schlaf vffstest, so soltu ain weinig
gehen, vnd solt deine glider gleich zubereiden,
wan die bereitung der glider krefftigt den leib
vnd das strecken treibt auß die böse feuchtigkeit
vnd den bösen geschmackh der vom dem
magen gehet.

Im sommer soltu dich mit kaltem wasser
waschen, wan das begreifft vnd behelt die
hitz des leibs, das wirt vrsach als ain erwecku-
kung des willen zu essen. Darnach ziehe
dich an schön mit deiner besten gewandt vnd
mit deinen zierlichen gewandt vnd mußt dich
zieren ze schöner massz, wan dein vernunft
sich darin gefreüet vnd wirdt lustig dein leben
vnd der krafft des schaines deines gemüets. Dar-
nach so erkaille deine zene mit der rinde
der wurz warmer vnd truckner geschmacks
wan er reiniget die zene vnd vesstet die
sprach der munde vnd entlöset die zung
vnd erweckt den gelust zu essen, vnd be-
räuch dich mit den rauchen die der zeit dan
fügen. Wan er ist gar nutze vnd thüt auf
den schlos der hiren vnd macht die arm