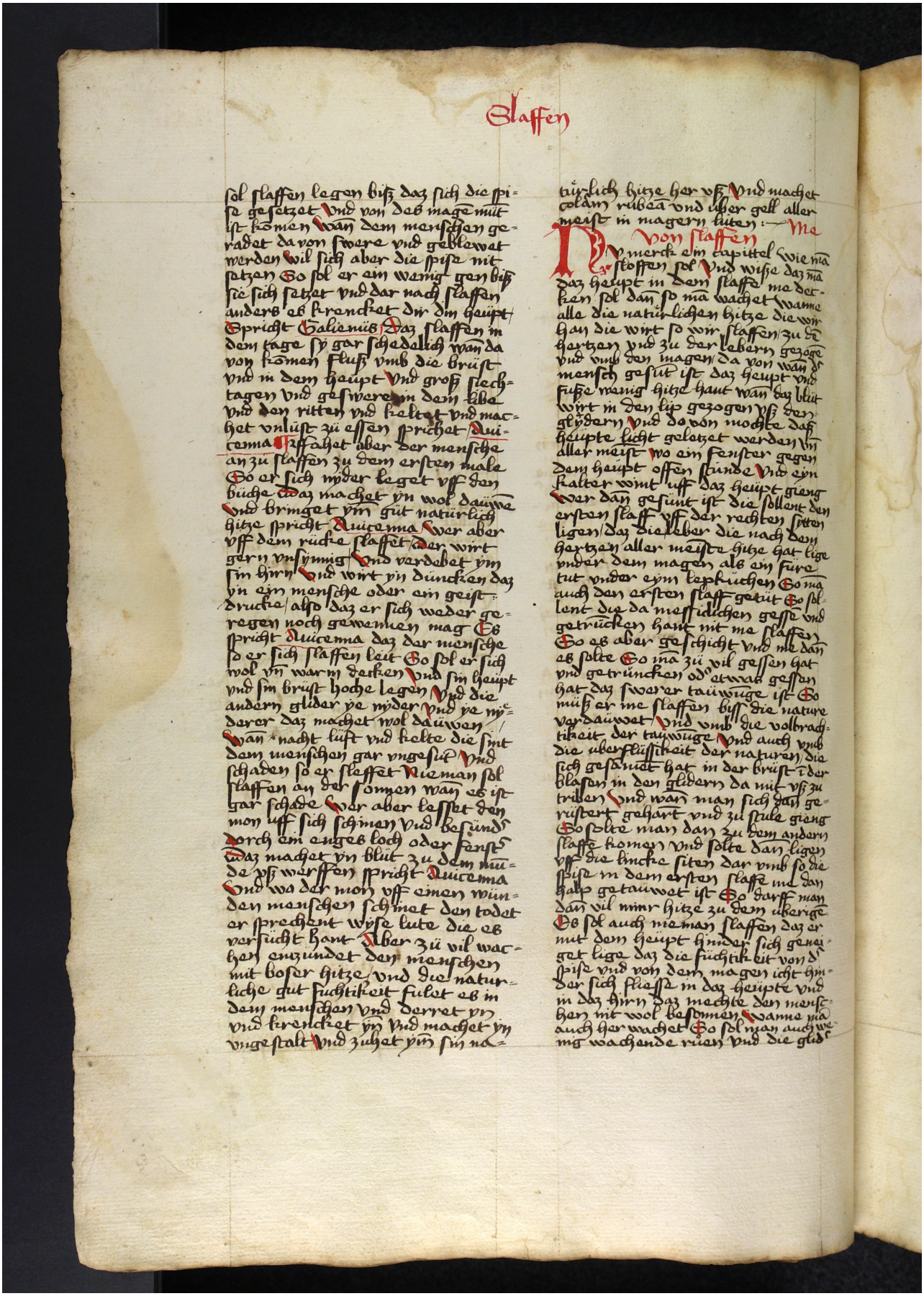
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8439
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek



Slaffen

sol slaffen legen biß daz sich die spi-
se gesetzet Vnd von des mage mit
ist komen Wan dem menschen ge-
radet da von swere vnd geblewat
werden wil sich aber die spise mit
setzen So sol er ein wenig gen biß
sie sich setzet vnd dar nach slaffen
anders es krencket dir dm houpt
Spricht Galienus Daz slaffen in
dem tage sy gar schedelich wan da
von komen fluß vmb die brust
vnd in dem houpt Vnd groß siech-
tagen vnd geswere in dem libe
vnd den ritten vnd helet vnd mac-
het vnlust zu essen sprichet Dui-
cema Slaffahet aber der mensche
an zu slaffen zu dem ersten male
So er sich nider leget vff den
buche Daz machet yn wol dauwe
vnd bringet yn gut natürlich
hitze spricht Duicema Wer aber
vff dem rücke slaffet der wirt
gern vnsynnig Vnd verdobet yn
sin hirn Vnd wirt yn dünchen daz
yn ein mensche oder ein geist
drucke also daz er sich weder ge-
regen noch gewennen mag Es
spricht Duicema daz der mensche
so er sich slaffen leit So sol er sich
wol vn warm decken vnd sin houpt
vnd sin brust hoche legen Vnd die
andern glider ye nider vnd ye nie-
derer daz machet wol dauwen
Wan nacht lust vnd kelte die sint
dem menschen gar vngesund Vnd
schaden so er slaffet Nieman sol
slaffen an der sonnen wan es ist
gar schade Wer aber lesset den
mon vff sich schinen Vnd besunder
dorch ein enges loch oder fenst
daz machet yn blut zu dem mun-
de vff werffen spricht Duicema
Vnd wa der mon vff einen wun-
den menschen schinet den todet
er sprechent wyse lute die es
versucht hant Aber zu vil war-
hen enzundet den menschen
mit boser hitze vnd die natur-
liche gut fuchtikeit fulet es in
dem menschen vnd derret yn
vnd krencket yn vnd machet yn
vngestalt Vnd zuhet yn sin na-
türlich hitze her vff Vnd machet
colam rubea vnd uber gell aller
meist in magern luten Me

von slaffen

Nu merck ein capitel wie ma
stoffen sol Vnd wise daz ma
daz houpt in dem slaffe me der-
hen sol dan so ma wachet wanne
alle die natürlichen hitze die wir
han die wirt so wir slaffen zu de
hertzen vnd zu der lebern gezoge
vnd vmb den magen da von wan d
mensch gesut ist daz houpt vnd
fuße wenig hitze hant wan daz blut
wirt in den lip gezogen vff den
glidern vnd do von mochte daz
houpte licht gelezet werden vn
aller meist wo ein fenster gegen
dem houpt offen stunde Vnd ein
kalter windt uff daz houpt gieng
Wer dan gesunt ist die sollent den
ersten slaff vff der rechten sitten
ligen daz die leber die nach dem
hertzen aller meiste hitze hat lige
vnder dem magen als ein füre
tut vnder eym lepkuchen So ma
auch den ersten slaff getut So sol-
lent die da mesticlichen gesse vnd
getrücken hant mit me slaffen
So es aber geschicht vnd me dan
es solte So ma zu vil gessen hat
vnd getrüncken od etwas gessen
hat daz swer ar tauwuge ist So
müß er me slaffen biß die nature
verdauwet Vnd vmb die vollbrach-
tikeit der tauwuge Vnd auch vmb
die uberflussikeit der naturen die
sich gesamnet hat in der brust vnd
blasen in den gliedern da mit vff zu
triben Vnd wan man sich dan ge-
rüstert gehart vnd zu stule gieng
So solte man dan zu dem andern
slaffe komen Vnd solte dan ligen
vff die linche sitten dar vmb so die
spise in dem ersten slaffe me dan
halp getauwet ist So darff man
dan vil minr hitze zu dem uberige
Es sol auch nieman slaffen daz er
mit dem houpt hinder sich geneig-
get lige daz die fuchtikeit von d
spise vnd von dem magen icht hin-
der sich fliesse in daz houpte vnd
in daz hirn daz machte den menst-
hen mit wol besomen Wanne ma
auch her wachet So sol man auch we-
nig wachende ruen vnd die glid