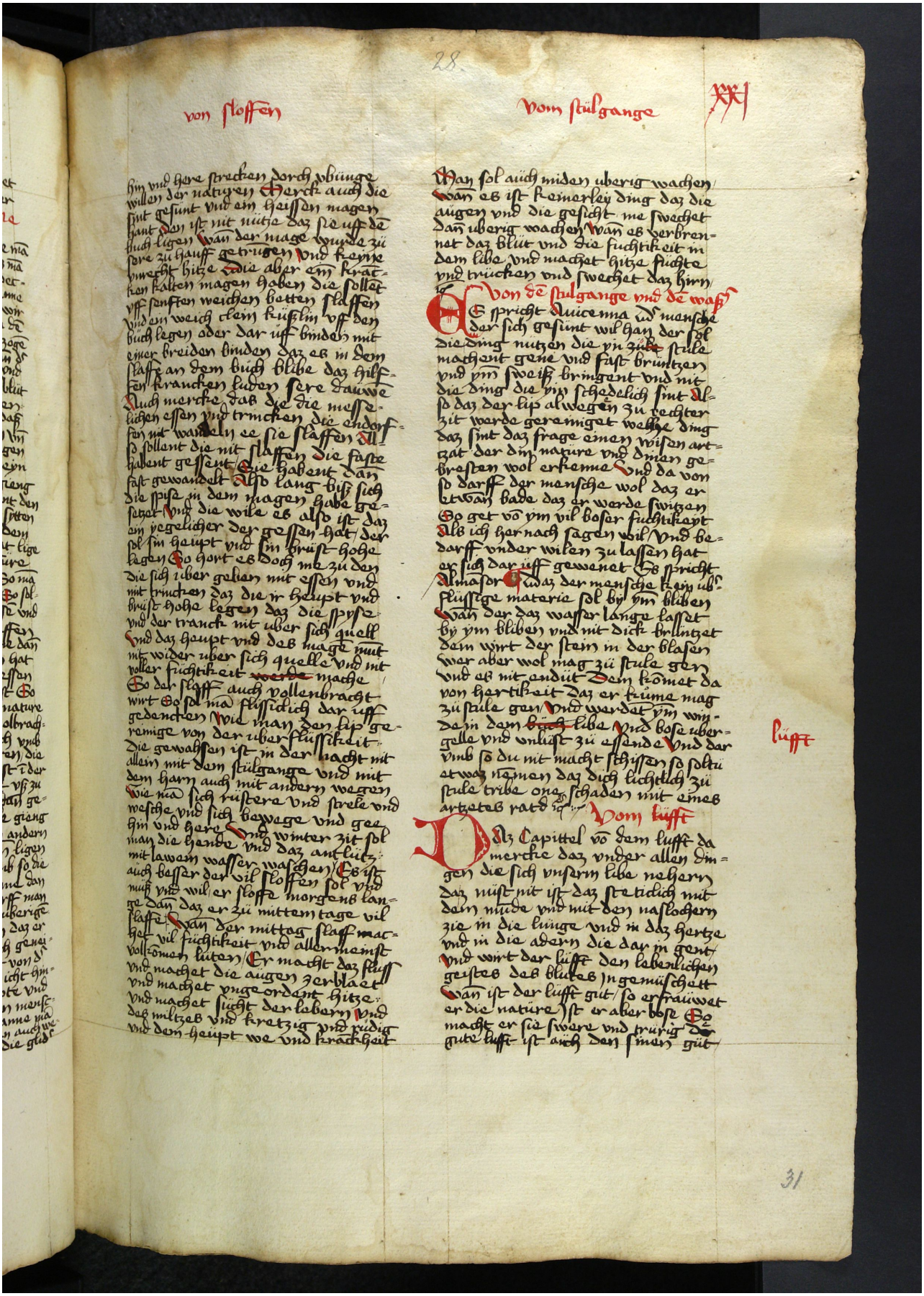
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8439
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek



28

von slaffen

hin vnd here strecken dorch vbunge
willen der natuyren Merck auch die
sint gesunt vnd ein heissen magen
hant Dar ist nit nutze daz sie uff de
buch ligen Wan der mage wurde zu
sere zu hauff getrugen vnd kenne
vmecht hitze Die aber ein krat-
ten kalten magen haben die sollet
vff senften weichen betten slaffen
vnd an weich clem küssin vff den
buch legen oder dar uff binden mit
einer breiden binden daz es in dem
slaffe an dem buch blibe daz hilf-
fet kranchen luden sere dauwe
Auch merche das die die messe-
lichen essen vnd trinchen die endorf-
fen nit wandeln ee sie slaffen Al-
so sollent die nit slaffen die faste
habent gessent Die habent dan
fast gewandelt Also lang biss sich
die spise in dem magen habe ge-
setzet vnd die wile es also ist daz
ein yegelicher der gessen hat der
sol sin haupt vnd sin brust hohe
legen So hort es doch me zu den
die sich uber gulien mit essen vnd
mit trinchen daz die ir haupt vnd
brust hohe legen daz die spise
vnd der tranck mit uber sich quell
vnd daz haupt vnd des mage mut
mit wider uber sich quelle vnd mit
voller fuchtikeit werde mache
So der slaff auch vollenbracht
wirt So sol man flissichch dar uff
gedencken Wie man den lip ge-
remige von der uber flussikeit
die gewahsen ist in der nacht mit
allen mit dem stulgange vnd mit
dem harn auch mit andern wegen
Wie man sich rustere vnd strele vnd
wesche vnd sich bewege vnd gee
hin vnd here vnd winter zit sol
man die hende vnd daz ant lutz
mit lawem wasser waschen Es ist
auch besser der vil loffen sol vnd
muss vnd wil er stoffe morgens lan-
ge dan daz er zu mittem tage vil
slaffe Wan der mittag slaff mac-
het vil fuchtikeit vnd allermeist
vollenmen luten Er macht daz fluss
vnd machet die augen zerblaet
vnd machet vnge ordant hitze
vnd machet sucht der labern vnd
des miltzes vnd kretzig vnd rudig
vnd den haupt we vnd krachheit

Vom stulgange

Man sol auch miden uberig wachen
Wan es ist kemerley ding daz die
augen vnd die gesicht me swechet
dan uberig wachen Wan es verbren-
net daz blut vnd die fuchtikeit in
dem libe vnd machet hitze fuchte
vnd trucken vnd swechet daz hirn
So

Von de stulgange vnd de wass

Es spricht Auicenna wo mensche
der sich gesint wil han der sol
die ding nutzen die yn zube stule
machent gene vnd fast bruntzen
vnd vm sweiss bringent vnd mit
die ding die yn schedelich sint Al-
so daz der lip abwegen zu rechter
zit werde geremiget welche ding
daz sint daz frage einen wisen art-
zat der din nature vnd din man ge-
bresten wol erkenne Vnd da von
so darff der mensche wol daz er
etwan bade daz er werde switzen
So get vo vm vil boser fuchtikeit
als ich her nach sagen wil Vnd be-
darff vnder wilen zu lassen hat
er sich dar uff gewenet Es spricht
almasor Swaz der mensche kein ub-
flussige materie sol by ym bliben
Wan der daz wasser lange lasset
by ym bliben vnd mit dick brellnet
dem wirt der stein in der blasen
Wer aber wol mag zu stule gen
vnd es mit endut Dem komet da
von hertikeit daz er trume mag
zu stule gen vnd werdet ym wun-
de in dem ~~bach~~ libe vnd bose uber-
gelle vnd unlust zu essende Vnd dar
vmb so du mit macht schissen so soltu
etwas nemen daz dich tuchtlich zu
stule tribe one schaden mit eines
artzetes rat

Vom lufft

Dis Capittel vo dem lufft da
merche daz vnder allen din-
gen die sich vnserm libe nehern
daz must mit ist daz stetichch mit
dem mude vnd mit den naslochern
zie in die lunge vnd in daz hertze
vnd in die adern die dar in gent
vnd wirt der lufft den lebenlichen
geistes des blutes ingemischett
Wan ist der lufft gut so erfrauwet
er die nature ist er aber bose So
macht er sie swere vnd trurig der
gute lufft ist auch den smen gut

lufft

31