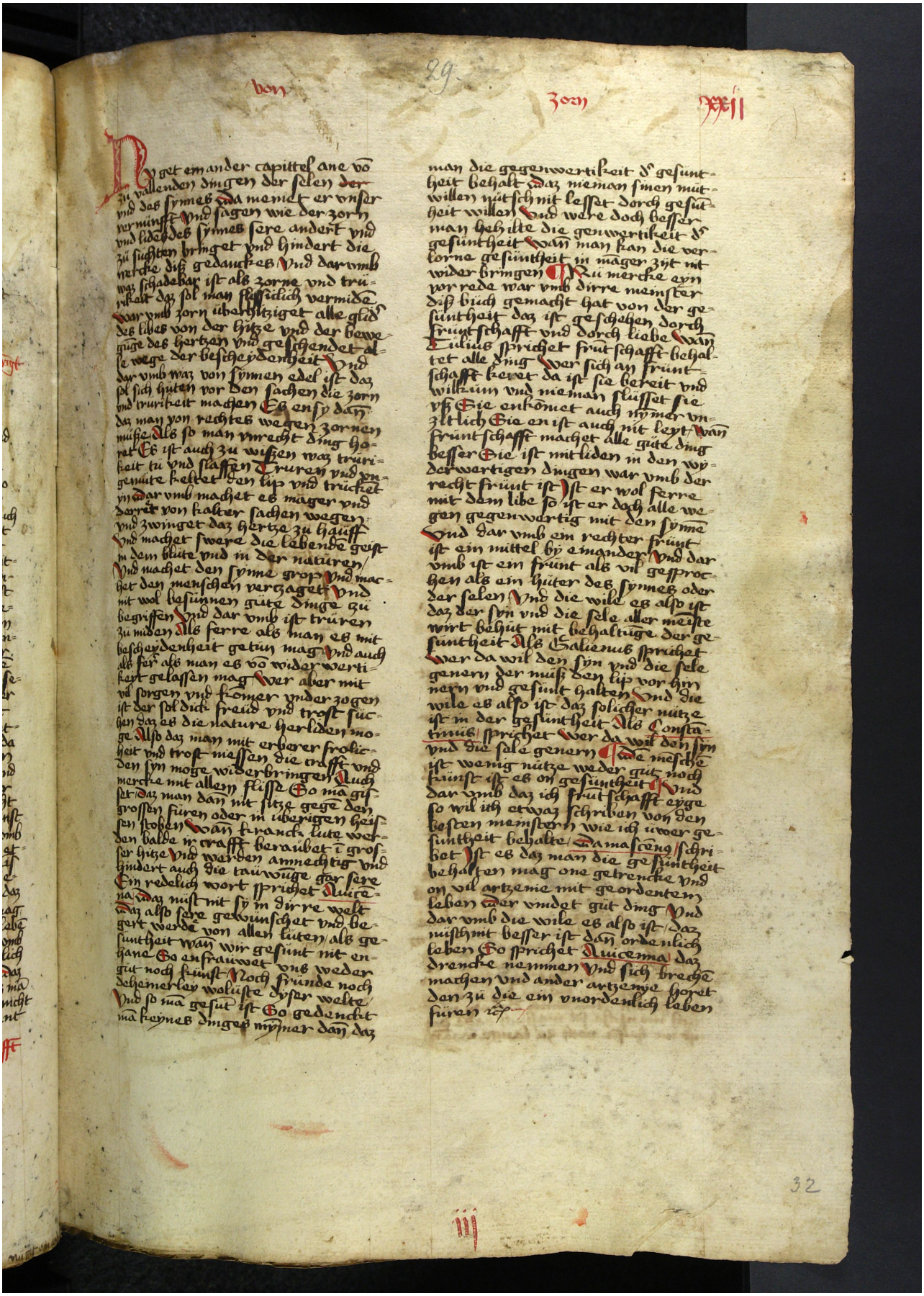
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8439
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek



Nv get ein ander capittel ane vō
zu vallenden dingen der selen der
vnd das symes vnd meinet er vnser
vernunfft vnd sagen wie der zorn
vnd lide des symes sere andert vnd
zu sichten bringet vnd hindert die
merche diß gedanckes vnd darumb
was schadehar ist als zorne vnd trū
rikeit daz sol man flissiclich vermide
Wer vmb zorn übarhitziget alle glid
des libes von der hitze vnd der bewe
gunge des hertzen vnd geschendet al
le wege der bescheydenheit vnd
darumb was von symen edel ist daz
sol sich hüten vor den sachen die zorn
vnd trurikeit machen Es en sy dan
daz man von rechtes wegen zornen
müsse als so man vnrecht ding ha
ret Es ist auch zu wissen was trurig
keit tu vnd slassen truren vnd in
genüte helfet den lip vnd trücket
in darumb machet es mager vnd
darrt von kalter sachen wegen
vnd zwinget daz hertze zu hauff
vnd machet swere die lebende geist
in dem blute vnd in der natiren
vnd machet den symme grop vnd mar
het dan menschen vertzaget vnd
mit wol besinnen güte dinge gu
begriffen vnd darumb ist trüren
zu miden als ferre als man es mit
bescheydenheit getun mag vnd auch
als fer als man es vō wider werti
keit gelassen mag Wer aber mit
vil sorgen vnd kromer vnder zogen
ist der sol dick freud vnd trost suc
hen daz es die nature herliden mo
ge Also daz man mit erbarer frolic
heit vnd trost messen die crafft vnd
den syn mote widerbringen Auch
merche mit allem flisse Go ma gis
set daz man dan mit sitze gege den
grossen füren oder in uberigen heis
sen stoben Wan krancke lute wer
den balde in crafft beraubet i gros
ser hitze vnd werden annechtig vnd
hindert auch die tauwunge gar sere
Ein redelich wort sprichet Auice
na daz nust mit sy in dirre walt
daz also sere gewunschet vnd be
gert werde von allen luten als ge
sunthait wan wir gesunt mit en
hane Go en frauwet vns weder
gut noch kunst noch frunde noch
dehemerley wolüste dyser walte
vnd so ma gesut ist Go gedencket
ma keynes dinges mymer dan daz
man die gegenwertikeit d̄ gesunt
heit behalt daz nieman s̄men mut
willen nüt sich mit lesset dorch gesut
heit willen vnd were doch besser
man behilte die genwertikeit d̄
gesuntheit wan man kan die ver
lorne gesuntheit in mager zit nit
wider bringen Nu merche eyn
vor rede war vmb dirre meister
diß buch gemacht hat von der ge
suntheit daz ist geschehen dorch
frunt schafft vnd dorch liebe Wan
Tulius sprichet frut schafft behal
tet alle ding Wer sich an frunt
schafft kerret da ist sie bereit vnd
willeum vnd nieman slusset sie
vß Sie enkomet auch nymer vn
zitlich Sie en ist auch nit kert Wan
frunt schafft machet alle güte ding
besser Sie ist mit liden in den wi
derwertigen dingen war vmb der
recht frunt ist Ist er wol ferre
mit dem libe so ist er doch alle we
gen gegenwertig mit den symme
vnd darumb ein rechter frunt
ist ein mittel bi eingander vnd dar
umb ist ein frunt als vil gesproc
hen als ein hüter des symmes oder
der selen vnd die wile es also ist
daz der syn vnd die sele aller meste
wirt behut mit behaltunge der ge
suntheit Als Galienus sprichet
Wer da wil den syn vnd die sele
genern der müs den lip vor hin
nern vnd gesunt halten vnd die
wile es also ist daz solicher nutze
ist in der gesuntheit Als Constā
tinus sprichet Wer da wil den syn
vnd die sele genern Wade mesche
frunt ist es on gesuntheit Nu
dar vmb daz ich frut schafft eygē
so wil ich etwaz schriben von den
besten meistern wie ich iwer ge
suntheit behalte Damascenus schri
bet Ist es daz man die gesuntheit
behalten mag one getrencke vnd
on vil artzenie mit geordenten
leben wer vmdet gut ding vnd
dar vmb die wile es also ist daz
nusth mit besser ist dan ordenlich
leben Go sprichet Auicenna daz
drencke nemmen vnd sich brechē
machen vnd ander artzenie horet
dan zu die ein vnordenlich leben
füren ich