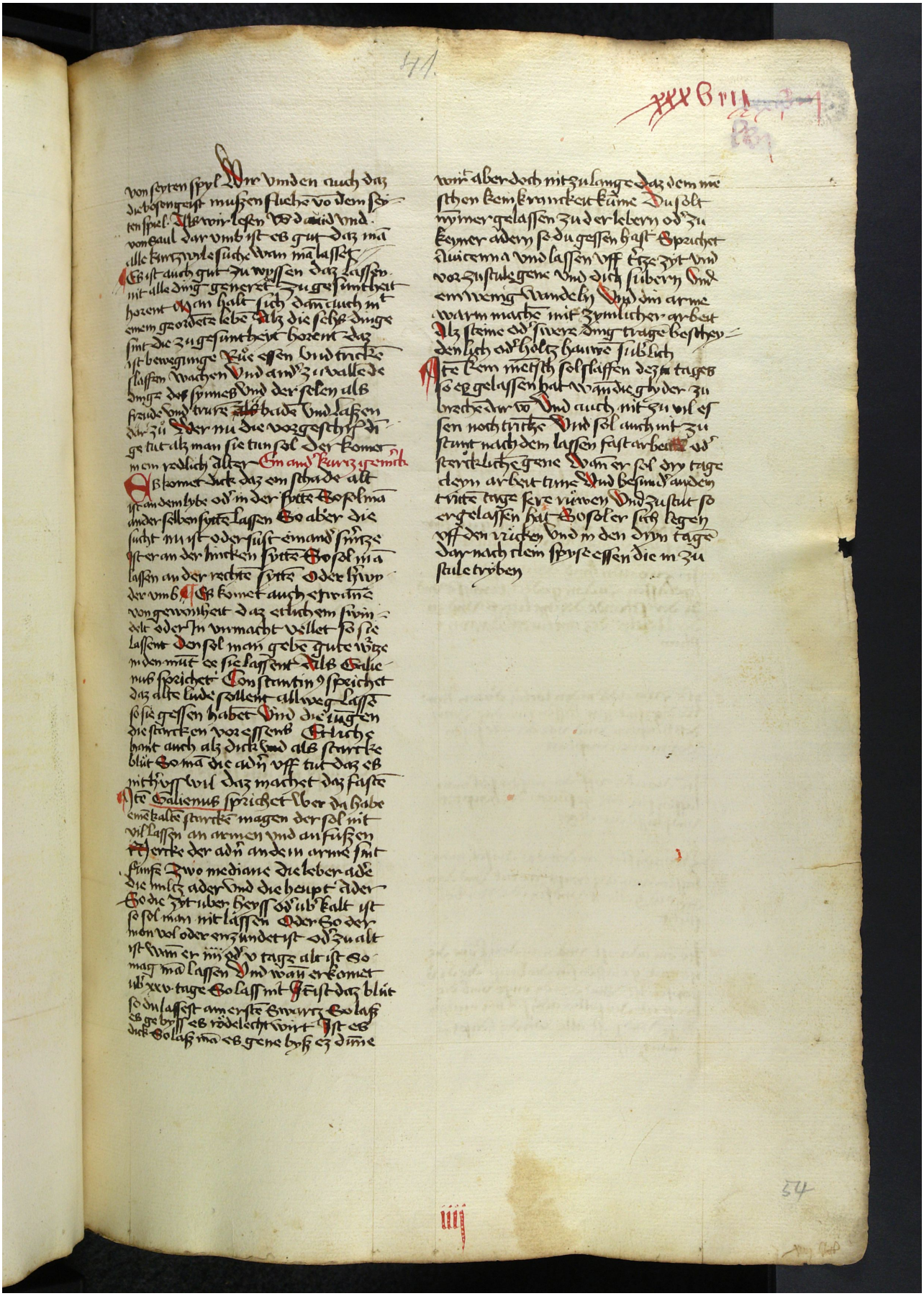
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8439
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek



Wer vmden auch daz
die bösen geist muhen fluche vo den sei
ten spiel. Als wir lesen vo David vnd
von saul der vmb ist es gut daz ma
alle kurtzwile suche dran ma lasset
Es ist auch gut zu wyssen daz lassen
mit alle dingen generet zu gesuntheit
horent Wen halt sich dem auch mt
emen groddete lebe Alz die sechs dinge
sint die zu gesuntheit horent daz
ist bewegunge Eue essen vnd trinke
slaffen wachen vnd anderzu valle de
dinge das synnes vnd der selen als
fzude vnd traure alle beide vnd lachen
dar zu Oder nu die vorgesch dinge
tut als man sie tun sol der komet
in en redlich alter Em amt kurtz gemith
Es komet dick daz em schade alt
ist en dem lybe od in der sytte So sol ma
under selben sytte lassen So aber die
sucht nu ist oder sust emand sytze
ist er an der linken sytte So sol ma
lassen an der rechte sytte Oder hinu
der vmb Es komet auch et traine
von gewonheit daz et uch em sunn
delt oder In vnmacht vellet so sol
lassent Dor sol man gebe gute wize
in den mut ee sie lassent Als Galie
nus speichet Constantin speichet
daz alte lude sollent allweg lasse
so sie gessen habet Vnd die tugen
die starken vor essens Et liche
hant auch alz dicke vnd als starke
blut So ma die adn vff tut daz es
mit vyll wil daz machet daz fuste
Ste Galienus speichet vber da habe
emen kalte starke magen der sol mit
vil lassen an armen vnd an fuzen
Ee erke der adn an dem arme smit
funfe Zwo mediane die leber ade
die milz ader vnd die heupt ader
So de zit uber hers od ub kalt ist
so sol man nit lassen Oder So der
mon vol oder en zunder ist od zu alt
ist Nun er iiij od v tage alt ist So
mag ma lassen Vnd wan er komet
vb xxv tage So lass mit fyst daz blut
so du lasest ame erste Gnurtz So lass
es ge brest es rodelecht wirt Ist es
dick So lass ma es gene brsh ez dinne
wirt aber doch nit zu lange daz dem me
sther kem krancket kume Du solt
nimer gelassen zu der leber od zu
keymer adern so du gessen hast Speichet
duiceima vnd lassen vff eine zit vnd
vor zu stule gene vnd dich sibern Vnd
em wenig Grundeln Vnd dm arme
warm mache mit zymlicher arbeit
Alz steine od swere dmg trage besthey
den lich od holtz hauwe sub luft
Ate kem metsth sol slaffen dez tages
So er gelassen hat Wan die gb der zu
nrechte dar to Vnd auch mit zu vil es
sen noch trinke Vnd sol auch mit zu
stunt nach dem lassen fast arbeit od
sterk liche gene Dan er sol drv tage
dem arbeit time Vnd besind anden
tritte tage sere rüwen Vnd zu stule so
er gelassen hat So sol er sich legen
vff den rucken vnd m den drin tage
dar nach klein spyse essen die m zu
stule treben