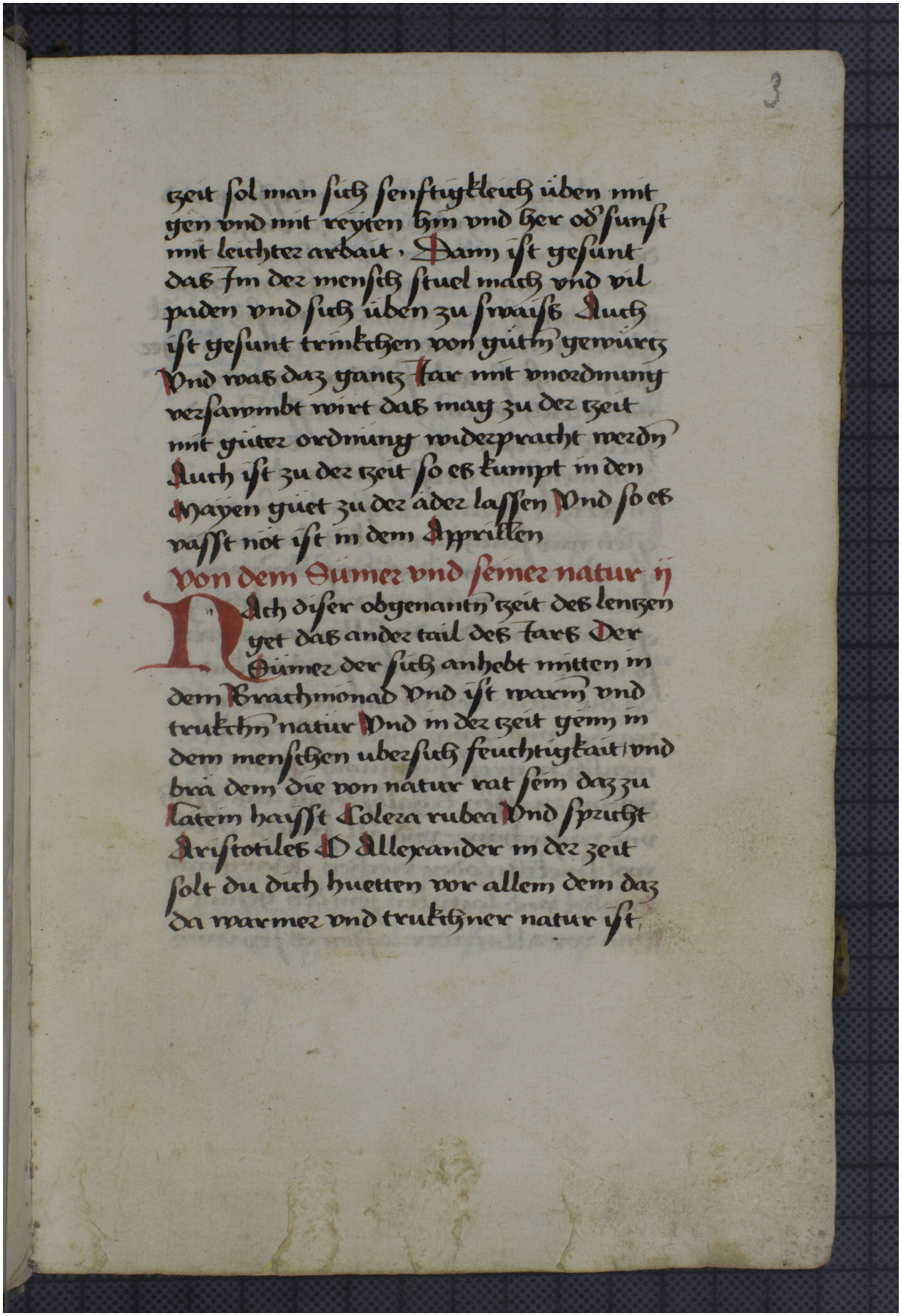
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=32476
Copyright: Schlierbach, Zisterzienserkloster



3

zeit sol man sich senftigkleich üben mit
gen vnd mit reyten hin vnd her od sunst
mit leichter arbait. Dann ist gesunt
das fm der mensch stuel mach vnd vil
paden vnd sich üben zu swaiss Auch
ist gesunt trinkchen von guttn gewürtz
Vnd was daz gantz Jar mit vnordnung
versawmbt wirt das mag zu der zeit
mit guter ordnung widerpracht werdn
Auch ist zu der zeit so es kumpt in den
Mayen guet zu der ader lassen Vnd so es
passt not ist in dem Appriellen

Von dem Sumer vnd semer natur ij

Nach diser obgenantn zeit des lenzen
yet das ander tail des Jars Der
Sumer der sich anhebt mitten in
dem Brachmonad Vnd ist warm vnd
trukchn natur Vnd in der zeit gem in
dem menschen ubersich feuchtigkait vnd
brea dem die von natur rat sein daz zu
latem haysst Coleza rubea Vnd spricht
Aristotiles O Allexander in der zeit
solt du dich huetten vor allem dem daz
da warmer vnd trukchner natur ist