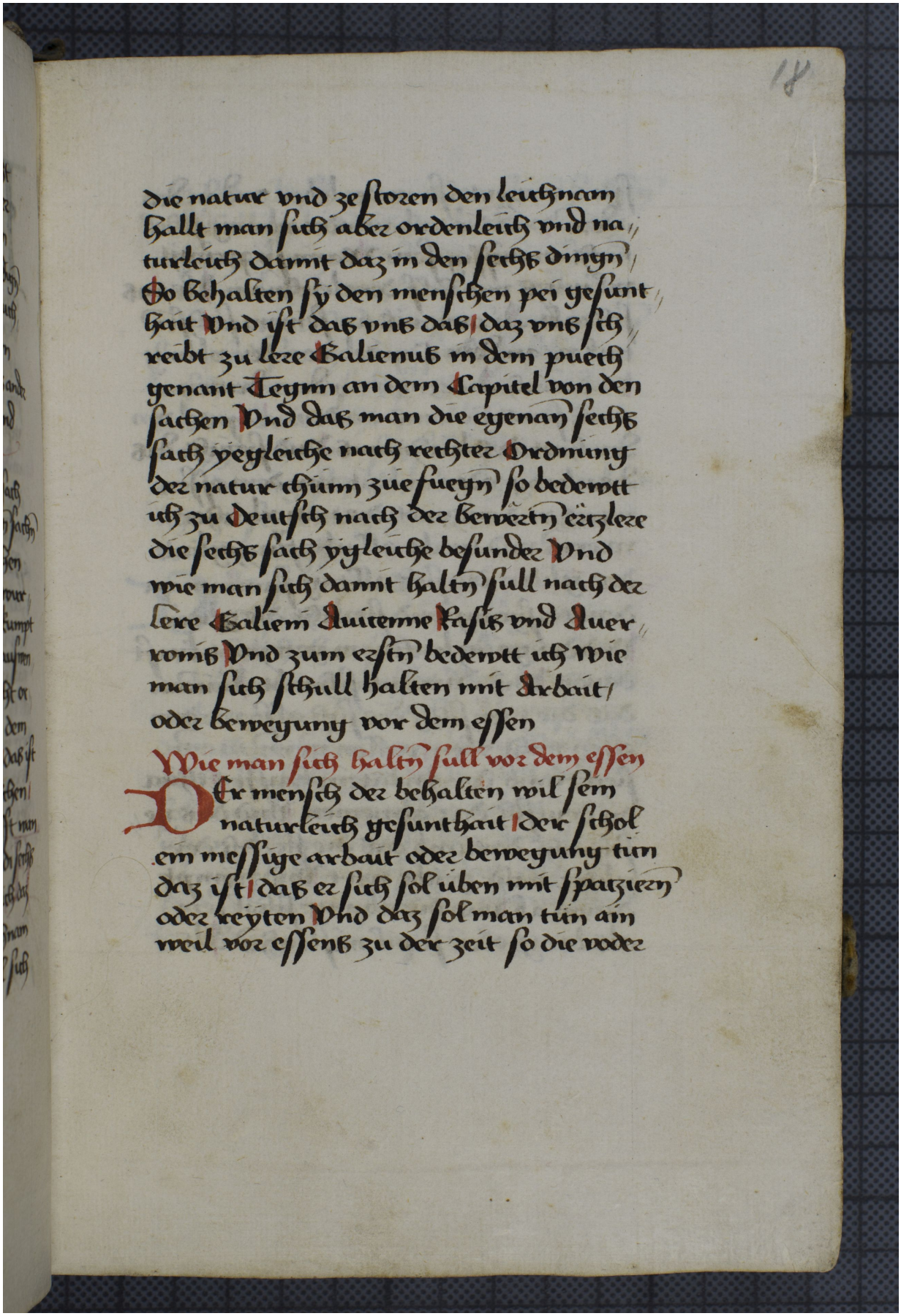
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=32476
Copyright: Schlierbach, Zisterzienserkloster



18

die natur vnd ze stozen den leuthnam
hallt man sich aber ordenleich vnd na
turleich darmt daz m den sechs dmyn
do behalten sy den menschen pei gesunt
hait Vnd ist das vns das daz vns sich
reibt zu lere Galienus m dem pueth
genant Teym an dem Capitel von den
sachen Vnd das man die eyenan sechs
sach yeyleuche nach rechter Ordmuny
der natur thum zue fueyn so bedewtt
uch zu Deutsch nach der bewerten ezzleze
die sechs sach yyleuche besunder Vnd
wie man sich damt halten sull nach der
lere Galiem Quiteme Rasis vnd Quer
roms Vnd zum ersten bedewtt uch Wie
man sich sthull halten mit Arbait
oder beweyuny vor dem essen

Wie man sich halten sull vor dem essen

Ofr mensch der behalten wil sem
naturleich gesunthait der scholl
em messige arbait oder beweyuny tun
daz ist das er sich sol uben mit spatzieren
oder reyten Vnd daz sol man tun ain
weil vor essens zu der zeit so die voder