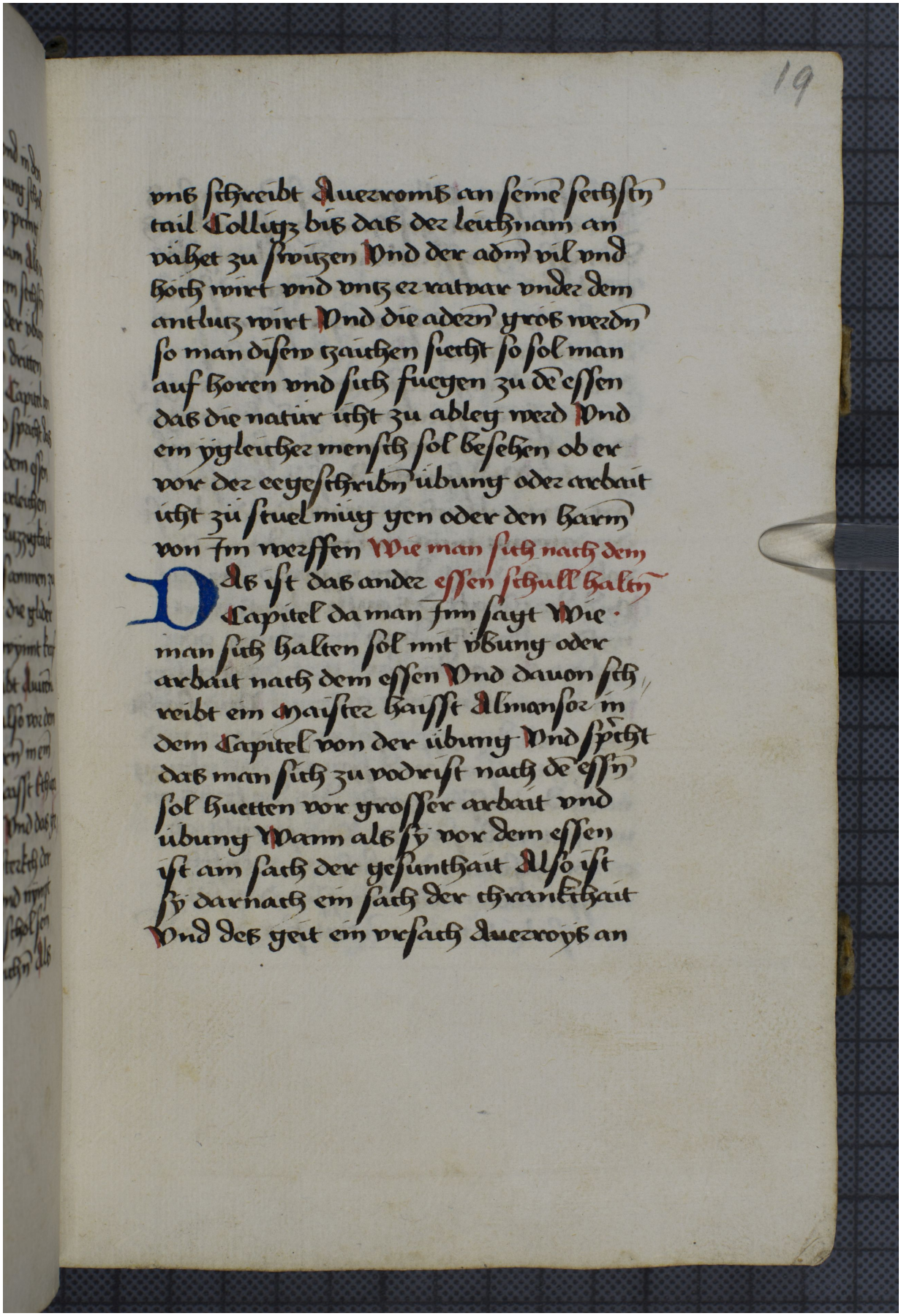
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=32476
Copyright: Schlierbach, Zisterzienserkloster



19

vns schreibt Quezroms an seme sechsten
trail Colliyz bis das der leuchnam an
vahet zu sprizen Vnd der adm vil vnd
hoch wirt vnd vntz er ratvar vnder dem
antlutz wirt Vnd die adern yros werdn
so man dysen tzauchen sieht so sol man
auf horen vnd sich fueyen zu de essen
das die natur icht zu ableg werd Vnd
ein yglicher mensch sol besehen ob er
vor der eeyeschribn übung oder arbait
icht zu stuel mug yen oder den harn
von im werffen Wie man sich nach dem
Als ist das ander essen schull halten
Capitel da man im sayt Wie
man sich halten sol mit übung oder
arbait nach dem essen Vnd dauon sch
reibt ein Maister hayst Almansor in
dem Capitel von der übung Vnd spricht
das man sich zu vodrest nach de essen
sol huetten vor yrosser arbait vnd
übung Wann als sy vor dem essen
ist am sach der yesunthait Also ist
sy darnach ein sach der chrankthait
Vnd des yeit ein vrsach Quezroys an