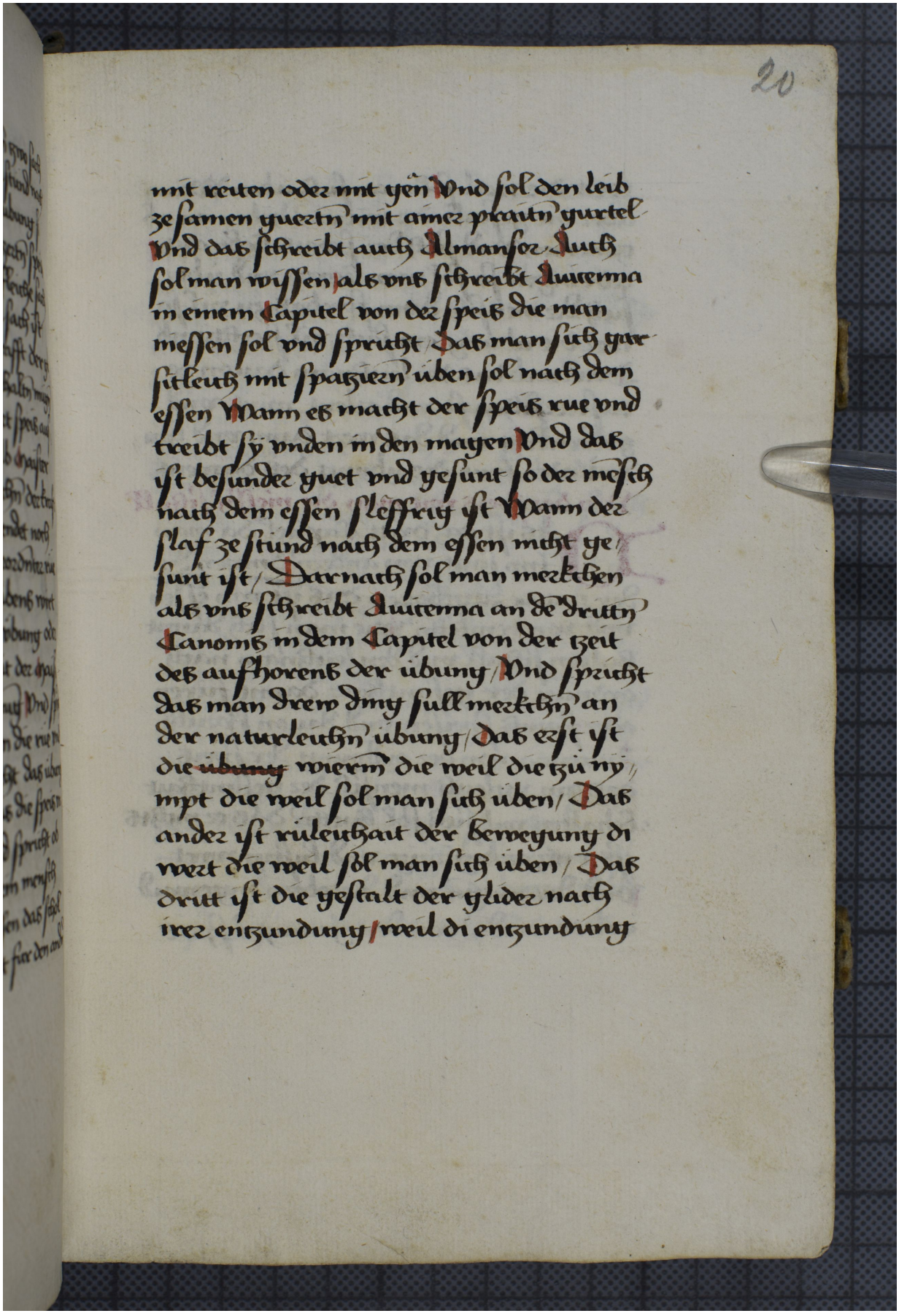
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=32476
Copyright: Schlierbach, Zisterzienserkloster



mit reiten oder mit gen Vnd sol den leib
ze samen gueetn mit amer preutn gurtel
Vnd das schreibt auch Almansor Auch
sol man wissen als vns schreibt Auicenna
in einem Capitel von der speis die man
messen sol vnd spricht Das man sich gar
sitleuch mit spatzieren uben sol nach dem
essen Wann es macht der speis rue vnd
treibt sy vnden in den mayen Vnd das
ist besunder guet vnd gesunt so der mesch
nach dem essen sleffrig ist Wann der
slaf ze stund nach dem essen nicht ge-
sunt ist/ Darnach sol man merkchen
als vns schreibt Auicenna an de drutn
Canonis in dem Capitel von der tzeit
des aufhorens der ubung/ Vnd spricht
das man drew dinig sull merkchn an
der naturleuchn ubung/ Das erst ist
die ~~ubung~~ wierem die weil die tzu ny-
mpt die weil sol man sich uben/ Das
ander ist ruleuchait der bewegung di
wert die weil sol man sich uben/ Das
dritt ist die gestalt der glider nach
irer entzundung/ weil di entzundung