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

wert die weil sol man sich üben Wann
aber die gestalt der wierm heben an ab
zenemen Vnd sich der swais hebt aus
zedrmyen so sol man horen vnd übt
sich der mensch dann fürbas zu vil so
wer die ubung ein sach vil siechtumb
Darumb das der leichnam dauon ze
vast erschepft vnd erlert wirt vnd
gekrenkicht vnd das wert dann vnd hin
dert oder fert die ubung des darwens

## Von der speis wie man die messn schull

Das ist daz dritt capitel da man
fur sagt von andern dingen die
der natur zugehoren das ist von essen
vnd von trinkchn Wie man sich damit
halten schull vnd den leichnam nach
ordnung der gesunthait damit furen
oder ~~speich~~ speisen vnd dauon sprichet
Auicenna von der ordnung der speis
das ain yglich mensch der gesunthait
behalten wil sich sol huetn das er nichts
ess vntz er begierig vnd lustig wirt
Vnd der magn vnd die obern myenaid
erlert werdn von der genuztn speis