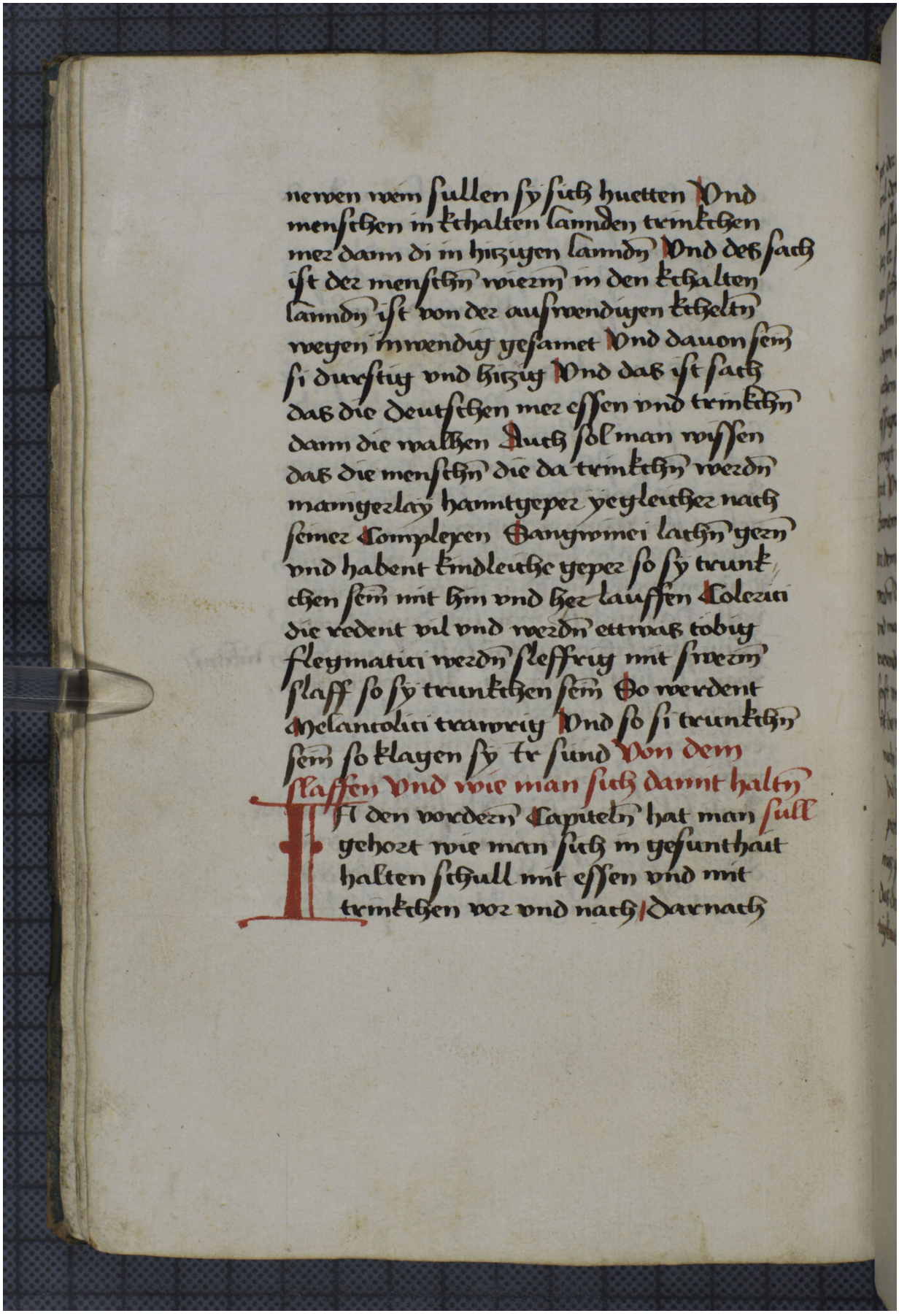
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=32476
Copyright: Schlierbach, Zisterzienserkloster



nerven vem ſullen ſy ſich huetten Vnd
menſchen in ekhalten lamnden trenkchen
mer dann di in hinzuyen lamdn Vnd deſ ſach
iſt der menſchn wiezm in den ekhalten
lamdn iſt von der auſſwenduyen ekheltn
weyen inwendig geſamet Vnd dauon ſem
ſi durſtig vnd hinzig Vnd daſ iſt ſach
daſ die deutſchen mer eſſen vnd trenkchn
dann die walhen Durch ſol man wyſſen
daſ die menſchn die da trenkchn werdn
mangerlay hamtyeper yeyleuthez nach
ſemer complexen Dangwomei lachn yezn
vnd habent kindleuthe yeper ſo ſy trunk
chen ſem mit him vnd hez lauffen Colezin
die redent vil vnd werdn ettmaſ tobig
fleymatin werdn fleffeig mit ſwezm
ſlaff ſo ſy trunkchen ſem Do werdent
melancolin traweig Vnd ſo ſi trunkchn
ſem ſo klagen ſy te ſund Von dem
ſlaffen Vnd wie man ſich damit halten

Il den vordern Capiteln hat man ſull
gehort wie man ſich in geſunthaut
halten ſchull mit eſſen vnd mit
trenkchen vor vnd nach/ darnach