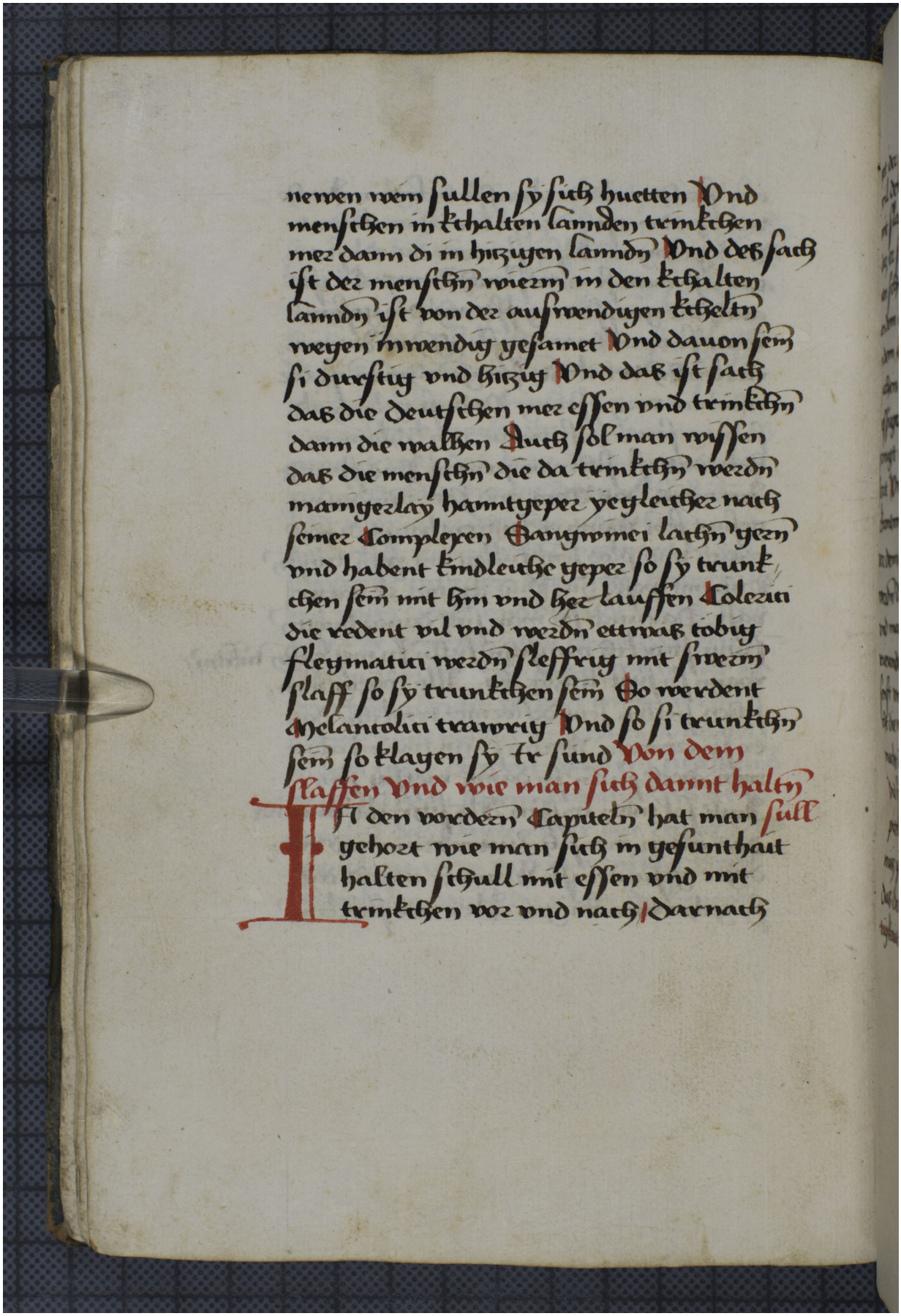
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=32476
Copyright: Schlierbach, Zisterzienserkloster



nerven wem sullen sy sich huetten Vnd
menschen in kchalten lamden tremkchen
mer dann di in hizuyen lamdn Vnd des sach
ist der menschn wiezm in den kchalten
lamdn ist von der auswendigen kchelten
weyen inwendig yesamet Vnd dauon sem
si durstig vnd hizig Vnd das ist sach
das die deutschen mer essen vnd tremkchn
dann die walhen Auch sol man wyssen
das die menschn die da tremkchn werdn
manyerlay hamtyeper yeyleuther nach
semer Compleyen Danywomei lachn yezn
vnd habent kindleuche yeper so sy trunk
chen sem mit him vnd her lauffen Colezin
die redent vil vnd werdn ettwas tobig
Fleymatin werdn slessig mit swezm
slaff so sy trunkchen sem Do werdent
Melancolin trawrig Vnd so si trunkchn
sem so klagen sy tr sund Von dem
slaffen Vnd wie man sich damit halten
Il den vordern Capitln hat man sull
gehort wie man sich in gesunthaut
halten schull mit essen vnd mit
tremkchen vor vnd nach/ darnach