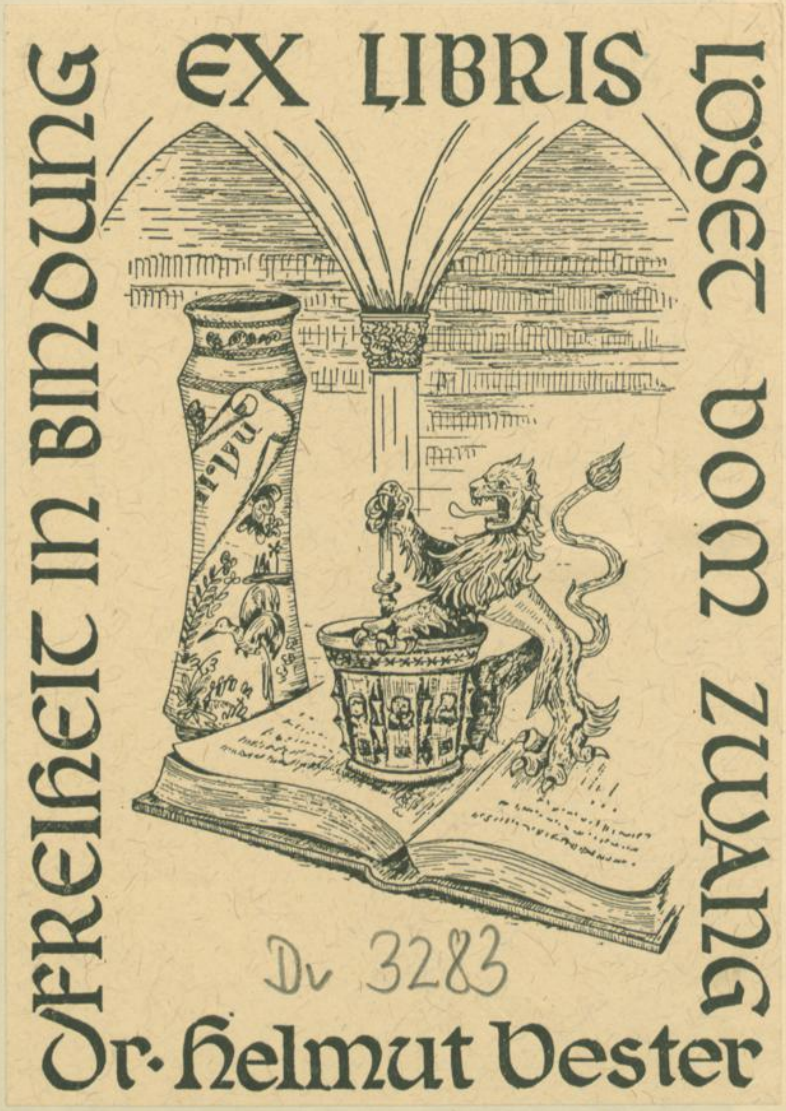
H. Ziegler
Schatz-Kamer der
Gesundheit
Aufspring



a ¶ Timore. i. ppter timorē seruilem.
b ¶ Offensi. s. dei quē peccando offenderat.
c ¶ Fit enī veniale. s. e. di. §. alij. ꝛ. c. serpens. Veniale. i. dignū venia. vt fit. i. ostendit p confessionē esse veniale. vel fit vitale ꝓm aliaꝫ litteram. i. ad vitā nō impediens.
d ¶ Purgat. purgari non vt ppter penā exterioris satisfactiōis q̄ adhuc restat. s. c. di. si peccatū dauid. j. e. di. vlti. §. vlti.
e ¶ Vitale. i. eiꝰ penitentia ꝓfert ꝛ impetrat vitam.
f ¶ Peccanti. s. discrete ꝛ hoc est qō sequit. sz oportet ꝛc.
g ¶ Misereat. s. puniēdo petm̄.
h ¶ Quid. i. ppter qd. s. ppter qō peccatum.
i ¶ Sed ī quo. i. dolorē patiat. s. ī pēa.
k ¶ Doleat. pēitēs
l ¶ Cōsideret sacerdos.
m ¶ Justitia. si enī sola iustitia respiciatur nullus saluatur vel ꝓsequit veniaꝫ criminis.
n ¶ Sed misericordia. s. vt nō puniat eternaliter.
o ¶ Labore. nihil enīz carius emitur q̄ qō precibꝰ impetrat. vt dicit seneca ar. ad hoc. viij. q.

ut neminem peniteret ī occulto in hoc enim q̄ per seipsum dicit sacerdoti ꝛ erubescentiam vicit: timore[a] offensi[b] uenia fit criminis. fit enīz ueniale[c] per ꝓfessiōem quod criminale erat operatōe. ꝛ si non statiz purgatur[d]: tamē vitale[e] qō cōmiserat mortale. multū enī satisfactionis obtulit qui erubescentie dominans nihil eorū que cōmiserit nuncio dei denegauit. deus enim qui misericors ꝛ iustus est sicut cōseruat misericordiam in iusticia ita ꝛ iusticiā ī misericoidia. opꝰ enīz est misericordie peccāti[f] peccata dimittere: sed oportet ut iustus misereat[g] iuste. oportet enim ut non soluz quid[h] sz in quo[i] doleat[k] consideret[l]: si dignus est non dico iusticia[m] sed misericordia. Justita enī sola damnat: sed dignꝰ est misericordia[n] qui spūali labore[o] petit grāz. laborat enī mens patiendo erubescentiaz ꝛ qm̄ ver ecūdia magna est pena: q̄ erubescit, p xpo fit dignꝰ misericordia. vū appet: qr quātū pluribꝰ[p] ꝓfitebitur ī spe venie turpitudinē cris: tanto facilīꝰ[q] cōseq̄t grāz remissiōis. Ipsi enī sacerdotes plus iā pūt pficere plꝰ ꝓfitētibꝰ pcere. qbꝰ[r] enī remittunt remittit dñs lazarū enī ō monumēto iā suscitatū obtulit dñs discipulis soluēdū. ꝛ p hoc ostēdēs ptāter soluēdi officiū sacerdotibꝰ. Di

a sacerdo
sacerdot
peccatuz
notitiaz s
muneris
cipis pau
dū enī se
ciuitatis
notitiam
intus iue
ne ꝛ Jac
bꝰ figura
quos aūt
ē quō sus
Filiuz vi
fratre sup
mariaz f
admoni
cātibus n
meritum
¶ Suff
deo dein
Q A
se l
apud on
tur: tū q
que per
caſ remo
ne multi

x ¶ Quem
a ¶ Locus.
b ¶ Et si ille
c ¶ Et desid
d ¶ Et si nō

tritionē. ar.
nū peccatori

a Caritas. Casus. ī hoc. c. i. cōmendat psper charitatē ex eiꝰ effectiboꝰ ⁊ sunt verba psperi vsqz ad illō. c. ītē beda. secūdo ostendit q̄ qui charitatē hz facilie pctis resistit: bonis oībus abūdabit ⁊ mūdana ꝓtēnit. difficilia facile perficit. subdit ēt qd sit deū diligere ⁊ qd sit puertere ordinē dilectionis. tertio ostendit ad qd cor nostrū sit dirigēdū. q̄rto ostendit qualiter sit diligēdū: diliges primū tuū sicē teipsuz. ⁊ q sūt q diligūt deū plusq̄ se.

octā. De
ctor ⁊ lar-
e pnie me
be[b]: plerū
DI.II.
mel cepit
iantulum
idetur: di
s auctibꝰ
ponētes[c].
tilē. vni-
o fiterat
⁊ si ō sen
ccata vi-
us presē-
ūt: nūq̄ꝫ[k]
uata illa
⁊ amplꝰ
factus es
terius ali
iij. syno.
penitue
dit.
rit iuidie
ursus in
nā° cām
it in inte
ditam[p].
q̄ diuer

uolūtas ⁊ ab omnibus terrenis[c] ac presentibus prorsus aduersa: iūcta vo ō iseparabiliter[o] ⁊ vnita igni quodā spūs sancti a quo est: ⁊ ad quē refertur incensa: inquinamēti[e] omnis extranea: corruptionis nescia: nulli vitio[f] mutabilitatis obnoxia: supra oia q̄ carnaliter diliguntur excelsa: affectionū[g] omniū potentissima: diuine contemplationis auida: ī oībus semper iuicta: summa[h] actionū bona ꝫ salus morū[i]: finis[k] celestiū preceptorū: mors criminū: vita virtutū[l] virtꝰ pugnātiū[m]: palma victor ꝫ: aia sancta ꝫ mētiū: causa meritor ꝫ bonor ꝫ: premiū perfector ꝫ sine qua nullus deo placuit: cum qua[n] aliquis peccare[o] ñ potuit[p] nec poterit: fructuosa in penitētibꝰ: leta in pficiētibꝰ: gloriosa ī pseuerātibꝰ: victoriosa in martyribꝰ: oposa[q] ī oībꝰ oīno fideli bꝰ ex q̄ qcqd ē bōi opis viuet. Itē. Nec ē charitas uera germana[r] pfecta quā excellentiorē[s] vitā[t] nominat[v] apostolꝰ sanctus. sicut eniz sine via nullꝰ puenit quo tēdit ita sine charitate que dicta ē via nō ambulare pñt boies sed errare. Itē: ergo si charitatē deo exhibeamꝰ ⁊ prorimo de corde puro ⁊ conscientia bona ⁊ fide non ficta: facile peccato resistimus: bonis omnibꝰ abūdamus: seculi blādimēta cōtemnimꝰ: ⁊ omnia q̄ difficilia

a ¶ Charitas. i. ex charitate predat recta volūtas. ⁊ ē dictuz p cām ut illud xxxvj. q. ij. tria. ut exponat charitas ē. i. facit. aliogn ñ est verꝫ cū charitas sit habitꝰ mentis q volūtas nō ē vl motꝰ volūtatis. similiter itelligit illō augu. charitatē voco motū aī. vt q̄ charitas volūtas vl motus. qr ut. j. vt. ē cā meritor bonor ꝫ. sic ⁊ iniquitas cū sit habitudo mentis iniuste vt pctm̄ qr ex ea ē. j. di. iij. ille rer.

b ¶ Recta. i. rectaz vitā dignaz faciēs volūtatem.

c ¶ Terrenis. sec° est ō charitate ipfecta quā habēs pt curare tpalia. ar. xij. q. i. habebat.

d ¶ Insepabiliter. i. nō ō facili separat.

e ¶ Inqnamenti. i.

Ain Schatz Camer der gesundthait / Durch den Hochgelerten Herren / Doctorem Anthonium Gatzium / Weyland Künig Sigmunds in Poln ꝛc. Physicum vnd leibartzt / beschriben / ainem yegklichen menschen sein gesundthait züerhaltē / nutz vnd fürderlich.

Auß dem Latein in Teütsch tranßferiert / Durch Hieronymum Ziegler.

Dem Erbaren Conraden Celler zů Iserecк/seinem besonderen günstigen Herren vnd freünd/wünschet Hieronymus Ziegler/ vil grůß/ vnd seine dienst.

DIS ist mir das Büchlin Lateinisch Aerarium sanitatis/Besonder lieber Conradt/zůkommen/ vnnd allhie erstlich truckt worden/vnd aber da ich es gelesen/ hat es mir dem latein vnd seines innhallts nach/dermassen gefallen/das ichs mit sonderm lust vnnd fleiß/ inn das Teütsch zů tranßferieren vnder die hand genommen. Dann vil leüt/denen das Latein vnbekandt/ werden sich auch des zů jrem nutz/ zum besten gebrauchť/ Damit ich aber mein alte dienstliche freündtschafft gegen euch/ so wir vor vil jaren auff der Vniuersitet gehabt/erneweret/hab ich euch dise klaine arbait zů dienstlichem gfallen trucken lassen/Nitt das jr ainicherlay Translation auß dem latein bedörfft/weyl jr lange zeit im studieren vnnd künsten verzeert/ sonder allain menigklich/ was dienstlichen willens ich gegen euch bin / zubezeügen. Derhalben mein bitt / wöllet euch sollichs nit verschmähen lassen/sonder in gůtem willen annemen/ will ich in ander weg zů verdienen allezeyt vrbittig sein. Mich hiemitt beuelhend. Augspurg den letsten tag Septembris Anno ꝛc. im xlvj.

Ain Schatz Camer
der Gesundthait.

Vorrede.

WJe sich ain yegklich mensch anfengklich bey gesundem leib zubeleiben/in rechter diet/ordnung/vñ regierung des lebens halten soll/ acht ich nicht allain dem gesundisten menschē von nöten zuwissen/ sonder auch nutz/ fürderlich/vnd inn kainen weg zůuerachten/ von wellichem der hochuerstendig vnd sinnreich Galenus/ künstlich vnd warhafftigklich disputieret/da er diser gestallt schreibt vnd raciociniert/ nämlich also. Wann der leib des menschen ymmerwerend/ vnuerkerlich/vnd standhafft blib/auch alzeit in bester aigenschafft vnnd natur/gesundthait halben beständig wäre/so ist gewißlich war/das man der artzney/noch ainicherlay kunst/ durch welche der schwach vñ kranck leib des menschen/ widerumb gesund gemacht/oder aber in güter stäter gesundhait erhaltē wurd/nimmer mehr bedörffte. Aber dieweil vnser zergengklicher leib/ on ainig vnderlassung stäts verendert würd/ auch alle augenblick zů seinem aigen verderben sich strecket/darzů von tag zů tag ymmer zur verenderung sein selbs genaigt ist/vnnd mit nichten nitt die ersten volkömenliche vntadelhafftige natur oder erschaffung/so er anfengklich von Gott empfangen / erhalten mag/ noch hat/ Derhalben so ist dem menschlichē leib hoch von nöten/ ain fleissige Cur/sorg/vnd regierung/ dadurch er vor schadē vnd kranckhait behůt / vnd inn stäter rechtgeschaffner gesundhait erhalten werde. Das aber der menschlich leib vō not wegen/seiner natur halben/verendert/ vnd verkert wirt/ beweißt gründtlich vorgenandter Galenus/mit vil worten/vnd klaren Argumenten/zaiget auch die vrsach solcher alteration vnd verenderung deütlich

an/ welche er fürnämlich in sechs stucken / one welche das leben der menschen/gar nit standhafft noch wirig sein mag/ begreifft. Als erstlich der lufft/die speiß/ vnnd der schlaff oder rhů/ sampt andern dreyen stucken/so von den Doctoren vñ gelerten ärtzten/ nit natürliche ding genennt werden. Welche alle sechs stuck/ so sy/wie sich gebürt/mit rechter maß dem leib mitgetailt werden/ so erhalten sy jn bey rechter vnnd bestendiger gesundthait. Aber herwiderüb/ so dise stuck vnordenlich/on ainige maß gebraucht/ so machen sy den leib schwach/ vnd geben jm zum verderben vñ sterben/ain völligkliche behende vrsach. Nun ist aber hie nit not/ das mir ainer möchte fürwerffen/ vnd sprechen / Wie die aller gelertisten natürliche Maister/Philosophi/vñ der artzney Doctores offtermals schreibẽ/nämlich/die gewonhait sey dem menschen die ander natur/Vnd wolte derselbig auff solche maxima vnnd gemainen sprüch steiff verharren/ diß auch vnnachläßlich halten/darzů vermainen/das er deßhalben dest růwiger/vnd on alle sorg allerlay speiß vnd tranck/niessen vnd brauchen wolte/so er vileicht bißher von jugent auf gewont/es were gleich sunst der aigenschafft nach/gesund oder vngesund/vnd darzů sprechen/es möcht jme nicht geschaden/ das wurde ich warlich nimmermer für gůt achten. Dañ gleichermaß wie wir all zůlassen/vnd sagẽ/ Das die gewonhait ain grosse krafft im menschen hab/aber also sprechen wir auch hergegẽ/das man in derselben gewonhait ain sonderlich auff sehen haben sol/vñ ain vnderschid machen/ Dañ warlich wa die gewonhait gleichförmig vnnd rechtgeschaffen/ auch vnsträflich ist/so ist sy gwißlich dest mer alles lobs vñ ehren würdig/ Wa aber das widerspil gehalten wirt/wer wolt nit sehen oder erkennen mögen/das dasselbig weder zuhalten/noch vil minder ain namẽ der gewonhait/sonder ehe der verderbnuß billicher haben solte. So ferr man aber mir in solchẽ fahl nit glauben wolt/so sol man doch on alle mittel/sonder zweifel dem Galeno/der ja on alle widerred der gelertest/ vñ weit erfarnest artzet gewesen/glauben geben/ der schreibt an ainem ort/vnnd spricht/ Das ist mein rhat/ das man sich vor allen vngesunden dingen

zum höchsten verhüten/vnd sich daruon enthalten soll/auch vō denen dingen/die man etwan zů zeiten neüßt/ vnnd vermainet/ das sy gar kain schaden bringen mögen/ Jn welchem gewißlich vil menschen/vnd nit ain mal/sonder offt betrogen werden/ vor auß dise/so noch jung/vnd in grünenden jaren daher gehn/noch starck vnd wolmügend seind/vnd darneben gar nit warnemen/ noch erkennen wöllen / das ettwan auß langer zeit ain vergiffte schedliche feüchtigkait sich in den adern/ vñ dem gantzen leib des menschen samlet vnd verborgen ligt/ welche/ so es lenger ye nitt bleiben mag/ vnd also täglichen nach vnd nach sich zur feüle naiget/so erweckt vnd gebürt dieselbe böß feüchtigkait/gächling ain schedlich Fieber/überfellt/vñ tödtet den menschē/ der ja deß kain sorg gehabt/also vnuersehenlich. Wann nun dem also ist/so wirt warlich von nöten sein/das ain yeder mensch/auff sich selbs/vñ sein gesundthait zůerhaltē/ ain fleissig auff sehen hab/ darzů mit allen krefften/wie auch der hochweiß Plato daruon schreibt/sich dahin streck/das er mög zů aller zeit seines lebens / jr gsundthait vnd bey wolmügendem leib bleibē. Wie aber ain mensch solches erlangen mög/wöllen wir yetzund von den gelertē ärtzten nichts reden/sonder von dem Marco Tullio Cicerone/welcher kunstlich von der sach/vnd wolberedt/als er dañ in allen sachen thůt/ handlet/Der spricht/ vnd zaigt vns den weg der gesundthait zů erhalten/kurtz vnd gůt an/Jm andern thail gebürlicher vnd tugentreicher werck/ vnd sagt also. Die gesundthait des menschen wirt durch erkandtnuß des leibs aigenschafft/was ainem yeden gewonlich wol oder übel bekumbt / auch mit abbruch überigs essen vnd trincken/vnd vermeidung schendtlicher wollust auffgehalten/ vnd zů letst auch durch die kunst/ so zů solcher regierung sein selbs/von nöten sein wirt. Darauff hab ich mir in disem gegenwärtigen klainē büchlin/auffs fleissigest vñ trewlichest/auch klärlich/ was doch das sey/ oder welche ding in täglichem heüßlichem leben/aintweders der leiblichen gesundhait für gůt vnnd nutz/ oder aber derselben schedlich vnd verderblich geacht werdē/ anzuzaigen/vnd ainem yeden fürzustellen/gäntzlich fürgenom-

men. Daß was zur erkantnuß des leibs natur oder aigenschafft
gehört/welches nach dem vrthail aller gelerten/am maisten auß
geschickligkait der fürnämbsten glider aines yeden leibs erkandt
wirt/auch nit so gar schwer oder vnuerstendtlich/vnd deßhalben
vil baß auß dem mund aines gelerten Artzet oder Doctors ge-
lert werdē mag/ kan ainer also auff ain mal mitainander sampt
disen regeln vnd leer/so hernach volgen/ wie vnd was gestallt er
leben/vnd sich bey gesundthait zubleiben/regieren sol/ain trewe
vnderweisung empfahen vnd lernen. Als/ nim̄ ain Exempel/
So ainer hitziger natur ist/ vnd vernimbt / das jme hitzige ding
zuwider sein/ soll er dieselbigen gar vermeiden vnd vnderlassen/
zuuor in Sommers zeiten/oder doch mässig gebrauchen. Waß
aber ainer kalter natur ist/soll er sich von kaltem ding/ zuuor im
Winter/enthalten/ oder aber gar mässig niessen / also auch von
andern vnd yedem in sonderhait zu reden. Zu solchem allem bin
ich willens/ das ich on vil vmbschwaiff oder vnnütze reden/ all-
wegen/auff das/so der sach am dienstlichsten ist/kommen wölle/
So wissen wir auch/ vnd habens in erfarnuß/ das der mensch/
welcher seine fürnämste glider des leibs in gsundhait zubehalten
sich befleisset/das derselbige seines gantzen leibs wolmügenhait/
welliche fürnämlich von den obristen gliedern entspringt / begere
vñ sucht. Derhalben hat mich für gut angesehen/gedunckt mich
auch der best weg sein / das wir erstlich / was dem fürnämbsten
tail des menschlichen leibs nutz vnd gut/ oder aber schedlich/von
den gelertesten vnd weitberümbtesten artzten angezaigt worden
ist/besonderlich erzelen vnd leren. Darnach aber gleich als auff
ainer guten weite vnd freyem platz/samptlich vnd mitainander
vō allem dem/welches sich erstlich zu enthaltung der gesundhait
des leibs erstreckt. Zum andern/die kranckhaiten zu fürkomen in
gemain/ dienstlich vnd nutz sein wurd tractieren vnnd handlen/
auff das/so ich dem also nachkome/gar nichts vnderlassen/noch
verschwigen geacht werde/besonderlich was dem menschen von
nöten ist/welcher als oben gesagt/sein natur erlernt hat/ Vnnd
yetzund allain die gesundthait zuerhalten sich zum höchsten be-

müt/vnnd jm fürgesetzt hat. Doch soll man hie mercken/ so offt etwas gesetzt oder angezaigt wirt/ das da schedlich/vnd dem leib verderblich sey/das der mensch/ welcher anders sein gesundthait behalten will/dasselb gantz vnd gar vermeiden/souil jm müglich ist/vnd fliehen/oder aber gar selten vnd wenig niessen soll. So sich aber zütregt / das ainer müß ettwas über sein willen thün/ so soll er sich befleissen/ das er jm nit züuil thü/ so begibt sich alß dañ/das die aigenschafft oder natur im menschen/ die krafft der selbigen speiß übertrifft/ so fast/ das sy dem menschen gar nichts schaden kan. Nun sey bißher von solchem gnüg gesagt / Yetzt wöllen wir vnser fürnemen volnziehen vnd für die hand nemen.

Das erst Capitel.

Was dem Haupt vnd Hyrn schedlich sey.

DEm Haupt vnnd Hyren ist vngesund vnnd schedlich / ain stinckender böser vergiffter lufft/Wa es Nüblig ist/ vil Regen vnd trüb wetter hat / Der wind gegen Mittag/ Ain grimmige kelte/die gegen ainem geht. Der Monschein / vnd aller böser geruch/fauler gestanck/ Vnd alles was starck reüchet. Als da ist Gilgen / Bisem / Saffran / vnd anders dergleichen. Item/so ainer züuil auff dem Haupt tregt/ vnnd auffsetzt / das da schwer ist/ ainen grossen schwären hüt/ oder dicke Paret vnnd hauben. Wann ainer ob jme selbs sitzet/ Melancoliert/vnd ainem ding zü hoch nach sinnet/oder aber zü lang vnd vnmässig studieret/ das machet alles ain blöden kopff. Item wañ man sich zü sehr yebt vnd bewegt/ von stundan auff das essen. Deßgleichē auch gleich auff das essen baden. Solches aber wañ es vnmässig geschicht/ es sey zü wel cher zeit es wöll/so ists dem haupt schedlich. Item so sich ainer zü vndöwen nötigt. ain gäher vnd grimmiger zorn macht ain dollen kopff/ darzü vil

schlaffen/ zuuor vmb den mittag / zůuil wachen thůt dem haupt auch wee. Alles groß klopffen vnd gethön/ was roch speiß scind/ alles das schwer zů döwen ist/vnd dem Magen zůwider/Wañ sich der mensch überisset oder trincket/ laßt sich nöten/füllet sich über die natur/In Suñia alle fresserey/vnd zuuoran die trunckenhait. Es ist auch schedlich dem Haupt vnd Hirn/alles was den menschen bleet/vnd ain dampff übersich gibt/vñ starck reüchet/als da sein die zůgemüß / so hülsen haben/ Bonen/ Linsen/ Knoblauch/Zwifel/Abschlag/ Lauch/Rettich/ Kreß/Gartenkreß/ Haselnuß/ Welschnuß/ Kesten/ Brot das auß vnrainem verbrentē traid gebachen wirt / vnd fürnämlich wa vil Wicken vnnd Lülch darunder ist / das es macht die schwindel sucht. Es seind auch dem haupt vnd hirn schedlich/ alles was leichtlich im magen fault/ vñ on ainige narung sich verzert/ als gemainklich der art ist/alle Milch speiß/newe frücht/vnd sonderlich/welche vil safftig seind/vil wasser vnd feüchtigkait in jnen haben

Das ander Capitel.

Was dem Haupt vnd Hyrn nutz vnd gůt ist.

¶ Fürnämlich ist dem Haupt vnd Hirn gesund / nutz vnd gůt/ das sich ainer/souil müglich ist/von oben erzeltē stucken/ daruon das hauptwee entspringt/enthalt vnd mässige. Es ist auch gůt/ das ain mensch / so offt er auffsteht am morgens alle tag / auch wañ es jm not ist/sein nasen vnd oren wol rainige/außbutze vnd purgier/das er sein angesicht vñ augen mit ainem frischen wasser wäsche/deßgleichē auch die hend/ das er jm fein lind vñ sänft mit ainem kamp sträle/ oder mit ainem rauhen groben tůch das haupt reib. Item das sich ain mensch gewen zů seiner stund/als vor dem mittag essen vnd nachtmal růwigklich zů spaciern/ das ainer ain ringen lieblichen/nit starcken geruch von blümen/vnd anders

anders vñ sich habe/das ain mensch sein natürlichen zimlichen schlaff hab/zů rechter zeit/wans die natur eraischt/als zů nacht/ vnd allweg das der mensch mit dem Haupt hoch lig. Am aller nutzlichsten ist die nüchterkait / Darzů soll sich ain mensch befleissen/das er allzeit speyß niesse / die ring vnd leücht zů verdewen seind / das auch das Nachtmal mässiger gehalten werde/ dañ das mittag mal. Es dient auch/vnd ist nutz zur gesundthait des haupts/ frische Newgelegte ayr/die gar lind gesotten sein. Was das flaisch belangt / soll man allzeit essen / das edlest vnd jung flaisch/als von jungen hünlin vnd Turtelteüblen/Darzů soll ainer trincken ain gůten edlen wein/doch mässig/damit das gemůt/ sinn/ vnd der verstand des menschen gesterckt / erquickt/ vnd nit zerstört noch gedempfft werde.

Das dritt Capitel.

Was dem Gesicht schedlich sey.

¶ Vber solchs alles/was dem Haupt vnd Hirn schedlich ist/ so schadet dem gesicht fürnämlich ain dicker riechender lufft/da vil staub ist/Wa auch der lufft gar zů hitzig/oder aber über die maß zů kalt/vnd darzů dunckel vnd nüblig ist. Dem gesicht ist auch schedlich vil wainen. Item/ wann ainer zů lang vnd streng inn ain ding sicht/vorauß so dasselbig klain vnnd subtil ist/oder aber glitzend vnd klar scheinet. Item/wañ ainer auff dem bauch ligt/ vnd schlafft / oder gerad auff dem rucken. Vbermässige vnlauterkait. Der Sonnen glantz/vnd so ain mensch zů lang inn ain feür/oder brinnend ding sicht. Es ist auch dem gesicht schedlich/ zůuil wachē. Grosse schwäre arbait/hunger/vnd das vndewen. Item wañ ain mensch constipiert ist im leib. Wann man zuuil blůt von dem menschen laßt gehn. Der geruch vom Queckſilber verderbt das gesicht häfftig. Item wann ainer gleich nach dem essen innerhalb ainer stund widerüb trinckt. Wer gern saur ding

vnd von essig vil isset/der gwint ain böß gesicht. Alle faißte dicke speiß/was zech vnd leimechtig ist/reß vnd wol gesaltzen ding. In summa/ alle gesaltzne speiß. Vil suppē/was von Visehen kumbt/ gebachens/vil zügemüß/ köl/ oder was die stengel von kreüttern seind. Senff/wilder Knoblauch/Pfeffer/ vnd zuuil Saffran/ fürnämlich sol man mercken/ wañ man disem allem zuuil thüt/ zimlich genossen schadet nit so gar sehr. Item die Hennen vnnd wild Tauben köpff/ darzů vil Salat essen/ ist alles dem gesicht schedlich vnd verderblich.

Das vierdt Capitel.

Von dem/so dem Gesicht nutz vnd gůt ist.

¶ Zum ersten ist dem Gesicht nutz/ so der mensch am morgens auffsteht/ oder so offt er will/sich mit ainem strel kempt/doch vō der stirn über die schaitel hinderwertz gegen dem nagk. Das sich auch der mensch am morgens alle tag seines gemachs zuthůn gewene/in ainen hüpschen klaren spiegel sehen/vñ vil grůn ding von farben vmb sich haben/auch an lustige örter/die ain liebliche gegend haben/von bergen/holtz/vnd wisen/sein wonung süchen. Das der mensch seine hend/vñ das gantz angesicht am morgens wann er auffsteht/vnd nach dem essen auß ainem kůlen frischen wasser wäsche/zuuor im Sommer. Es ist auch den augen gůt ain zimliche deambulation vñ spacierung/oder aber ain andere klaine übung/an ainē lustigē ort/ vor dem essen. Item/ das die speiß wol vnd recht gekochet / vnnd darnach wol im Magen gedewet werden. Darzů nichts essen/ dañ was ring zůuerdewen ist/das fürnämest edlest flaisch von geflügel/vnd Hennen brů. Die jungen Tauben/jung Kitzen flaisch/Kitzen vnd Kalbs augen. Ain gůter klarer wein/ der doch nit gleich in kopff übersich steig/vnd das haupt verletze. Ain ringe vñ langksame deambulation/spa-

cierung vnd übung des leibs/nach dem essen. Weisse Rüben die wol gesotten seind. Vnd fürnämlich das man sich nit fülle/vnd nüchter sey/ vorauß gegen der nacht/ welches dañ nach dem vrthail aller gelerten/ fast/ vnd zum höchsten dem gesicht nutz vnd gut ist.

Das fünfft Capitel.

Was der Brust vnd Lungen schedlich sey.

¶ Ain yeder böser stinckender lufft/der wind von Mitternacht/ am dunckler trüber lufft/wa es vil staub gibt. Item der dampff/ so auß den hülen vnd löchern herauß geht/ vnnd lang verborgen gelegen ist/vorauß der lufft so auß den Ertzgrüben geht/da man allerlay Ertz grebt vnd schmidet. Es ist auch der Lungen schedlich der kolen rauch/wañ ainer zů lang bey ainem feür steht/vnd vnder dem Monschein wandlet. Item der dampff oder exhalation/so auß den Städlen/ welche ain lange zeit verschlossen gewesen seind/vnd gächling auffgethon werden/herfür tringt/ vñ ainem vnder das gesicht geht. Dergleichen auch wañ sich ainer zum vndöwen nöttiget/wañ ainer gleich auff das essen mit lauter stim̃ schreit. Item/wañ ain mensch vnder tags schlafft/oder aber zuuil/ auch bey der nacht / vnd sonderlich auff dem rucken/ vnd mit nidern küssen. Vnlautterkait gleich nach dem essen/sol inn allweg vermitten werden/ dem/ der ain gesunde Lungen behalten will. Schlaffen auff ainem herten bett/ist schedlich vnnd vngesund. Gechling in der hitz/zuuor an ain gar kalt wasser trincken/ist der Lungen grosser schaden. Grosser zorn/vnnd sich mit vil speiß überfüllen. Fast lauffen/vñ grosse arbait thůn. Darzů vil von gemüß essen/grob bachens/vil von Milch/alle Keß/sonderlich aber die alten faulen / die trunckenhait / allerlay Visch/ die speiß so faißt ist/ sehr geschmaltzen / oder von öl angemachet/

Lambs/vnd schweine flaisch/zuuor wañ sy noch jung seind/vnd saugen/sampt anderm dergleichē. Alles was von essig gemacht/ hert/scharpff/reß/gesaltzen/bitter/zech/vñ schleimerig ist. Item alles das von natur den menschen pleet / Lauch oder Abschlag/ Castaneen/Linsen/Pfifferling. In Suma/ alles was den leib keltet/vnd die strauchen macht.

Das sechst Capitel.

Was der Brust vnnd Lungen nutzlich ist.

¶ Es ist gůt zur gesundthait der Brust vnd Lungen/ain zimliche übung des leibs/darzů on grosse mühe/oder gezwungen laut schreyen. Ain gůter rainer lufft/der vō art des landts gesund ist. Ain zimlicher schaf. Alle gůte speiß / von flaisch das best. Das gelb von lind gesottē ayrn/die also frisch seind/gebraten Feygen/ frisch vnd newe Milch/ Butterschmaltz das erst gemacht ist/die Lungen von ainem Fuchs. Granat öpffel die süß seind/Weinberlin/vnd Cibeben/süß Mandelkern/vnd süsse Weintrauben/ gebratē Haselnuß/mit Zucker conficiert/ain gůter Salat/Benet kraut/Rüben mit Zucker abgesotten/vnd ain lieblicher milter natürlicher gůter wein/ solches erzelt/ thůt alles der Lungen vnd Brust wol

Das sibendt Capitel.

Von denen dingen/so dem Hertzen schedlich seind.

¶ Alle böse vngesunde speiß / zuuor was gebraten oder geröstet wirt/ist dem hertzen nit nutz. Item so der mensch zuuil blůt von

jm laßt/als durch aderlassen/schrepffen/vnd dergleichen. Grosser zoren. Ain überschwenckliche gächlinge vngehoffte freüd/zů lang wachē. Grosse forcht/ vil traurigkait/schwäre anfechtung vnd bekümmernuß. Item so ain mensch in ainer haissen vnd gar warmen stuben zů lang wonet. Wañ sich der mensch überisset/ Vil von Saffran essen/Ain stinckender böser lufft/ Alles was übel reücht/vnnd daruor dem menschen grawet/vnnd jm ainen vnwillen macht.

Das acht Capitel.

Von denen dingen/so dem Hertzen gůt vnd gsund seind.

¶ Alle gůte speiß/vnd ain wolschmeckender lieblicher wein. Ain zimliche freüd vñ kurtzweil. Alles was lieblich reücht. Borago/ vnd die blawen blůmlein daruon gessen/oder darab getruncken. Item das ainer ain fein lieblich gesang höre singen. Wenig von Saffran essen. Süß Granatöpffel/vnnd dergleichen andere öpffel/die ain lieblichen geschmack haben.

Das neündt Capitel.

Was dem Magen schedlich ist.

¶ Jnn gemain daruon zů reden/ so seind alle ding/ die herdt zů kewen/vnd schwärlich verdewet werden/dem Magen schedlich. Dergleichen wann sich ain mensch gleich nach dem essen zů sehr vnd empsig yebt. Item wann ain mensch in der nächsten stund nach dem essen wider anfacht zů trincken/oder sich gar zuuol füllet mit der speiß/vnd sonderlich alle trunckenhait. Item so man die speiß im mund nit wol zerbeißt/vnd etwan die trachten oder

richt vnordenlich fürgetragen werden/nit dem brauch nach/wie man pfligt/die suppen/vnd ander linde speiß am ersten zů essen. Mer ist dem Magen schedlich/wann sich ain mensch gar außhüngeret/vnnd hergegen/so ain mensch on ain sondern hunger/lust/oder begird die speyß neußt/ zuuor an so das vorig mal noch nicht recht verdewet ist. Vberige vnlauterkait/vnd fürnämlich mit vollem bauch. Dem Magen ist auch schedlich alle forcht vñ vnmässiger zorn. Item/wañ sich ain mensch zum vndewen nötiget. Wañ man zuuil wacht. Darzů ist dem Magen schedlich/so man den gantzen tag/ vnd stätigs müssig vmbgeht. Item/ es schadet ain yegklicher arger wein/der da gefelscht ist/ aufgestanden/zech/saur/nach essig schmeckt/ rauch/vnzeitig/ vnd nit wol verjoren/oder aber zů sehr gewesseret/ zuuor am tisch zum essen/ auch alle süsse wein/die da trůb vnnd dick seind. Es bringet auch dem Magen nit klainen schaden/ welcher geitzig trinckt/vñ das getranck knollet hinein schütt. Alle zů sehr kalte ding / hergegen auch was gar haiß ist/was fast dempfft/ den menschen aufpleet/ verdorbne vnd lang gestandne speiß/ alles was stinckt/vnnd ain grawen macht. Item/alles was faißt ist/oder aber von schmaltz vnd öl überschütt/ zuuor das gebraten. Alles was herb vnd bitter ist/das da den menschen im leib constipiert/was auch von aigner natur fett ist/als Schmer/das Marck vnd Hirn von vier füssigen thieren/Butterschmaltz zuuil gessen/wild Endten/vnd Genßflaisch/das iñgewaid in Vischen/die schwentz vom vich/ vnd derselben kuttlen oder kröß. Die visch on schüppen/als Ael/ Schlein/vnd dergleichen. Brot oder Escherküchlin/mit öl oder anderm ding gemacht. Alles gebachens/so allain vnd am maisten auß Meel gemacht wirt/ als Baurnküchlin/Baurnknödlin/vnd Bayrisch notlen. Dergleichē allerlay küchen/speiß das hülsen hat/fürnämlich aber hülsen frucht/ Feselen/Bonen/vnd Linsen/Pfifferling/Möcken/was von Milch gemacht ist/ vnd zuuil Keß. Vil Bayrisch kraut/das fast saur ist/vnd alles was starck reücht/als Knoblauch/wilder Knoblach/Rettich/Senff Kreß/vnd dergleichen. Alles was liederlich vnnd bald faulet/ist

dem Magen schedlich/ auch was nit lang frisch behalten werdē mag. Garstig vnnd stinckend flaisch. Alles was vngeschmach/ oder im Saltz lang gelegen ist. Vberflüssigen Wein vnd Bier trincken/schwecht den Magen fast/ Wasser das man auß tiefen Gallbrunnen schöpfft/oder in mosigem erdtrich entspringt/ faul vnd trüb ist/vorauß so es nit zuuor gesotten wirt/ist fast vngesund/ sonderlich aber wer wasser nüchter trinckt / bringet dem Magen grossen schadē. Item/ wer sich an den füssen vnd schenckeln zů fast erkeltet/ auff dem rucken schlafft/ vnd in Summa/ allerlay rinden oder schelffen von ops.

Das zehend Capitel.

Was dem Magen nütz vnd gůt ist.

¶ Dem Magen ist fürnämlich gůt/so der mensch in ainem gůten klaren lufft/der durch der Sonnen glantz erleüttert worden ist/wandlet. Das auch ain mensch nitt gechling/gleich wann er gessen hat/auffsteh/sonder ain klaine weil am tisch still sitze/ oder aber auffstehe ain weil/vnnd gmach spaciere/oder also auffrecht still stehe. Es ist auch dem Magen daugenlich auff der lincken seyten schlaffen/doch über siben oder acht stund soll der schlaf nit sein: darzů mit erhebtem haupt/auff ainem hohen Bolster oder Küssen/darzů das der schlaff on überige grosse hitz der decke/vnd on allen schwaiß verricht werde. Item/sich vō vnlauterkait enthalten/vorauß im Sommer. Das ain mensch sich gleich auff das essen von aller arbait des leibs/ vnd verstands (als im studieren geschicht/) enthalte. Item/das man die speiß im mund wol zerbeiß/vnd zerkewe/vnd das sonderlich ain ordnung mitt der speiß gehalten werde/nämlich/das die suppen vnd linde speiß/ am ersten/was aber herdt/dürr vnnd trucken ist/auff die letst genossen werde. Wann der mensch zů tisch sitzet/soll er vngetruncken nitt essen/sonder zwischen der speiß zimlich offt/aber ain wenig auff

ain mal trincken/zuuor so du truckne speiß vor dir hast/ vnnd die von jr aigenschafft vil getruncken müssen haben/ so ist auch vil nutzer offt vnd wenig trincken/ dann knollet vnnd hauffenweiß hinein schütten. Wa das also mässig gehalten wirt/ so bleibt der Magen geschickt/ ond ist zur dewung dest krefftiger/ vnd allzeit berait. Alle speiß die ring zů dewen/seind dem Magen nutz. Ain gůt geschmach rechtbachen brot/Kitzen vnnd Kalb flaisch/vnnd Schäffin flaisch aines jars alt / von ainem jungen Castraun/ junge Hüner vnd Tauben/ die noch nicht recht fliegen künden. Darzů Rebhüner/jung Phaßhanen/junge Gaiß/vnd Spanfecklen/das es doch recht vñ wol gebraten werd/vnd nit zů faißt sey/sunst ists besser/es bleib auß dem menschē. Newgelegte ayer/ lind gesotten/oder verloren inn ain wasser gefellt. Klaine öpffel/ die ain lieblichen geruch haben/ die auch wol zeitig sein/ die lang ligen/vnd nicht leichtlich faulen. Item Kütten gedempffet/oder braten Biren/ Weinberlin/ süß Granatöpffel/Zimmetröslin/ vnd ain wolgeschmacher lieblicher güter wein.

Das ailfft Capitel.

Was der Leber schedlich sey.

¶ Ain gar haisser lufft/ oder der gar über die maß kalt ist/ dick/ der lang verhalten vnd verschlossen gewesen ist/vnd gar nitt gerainigt worden. Der Lebern ist auch nachtailig vñ schad/ überige grosse forcht vnd traurigkait/ hefftiger zorn/ grosse übung des leibs/wañ ainer hart vnd schwärlich auff ainem hart trabenden gaul reit/zuuoran so es gleich auff das essen geschicht. Item wer in gar kaltem wasser badet/dem schatt es an der Leber. Vil faulkait/lang schlaffen/vnd zuuor auff der gerechten seyten/oder auf dem rucken. Item wann ainer zuuil wacht/oder nit wol dewen mag/der hat ain schwache Leber. Darzů ist vngesund der Leber gar kalt wasser trincken/ gleich nach oder im bad. Auch wañ der leib sunst

leib sunst müd vnd erhitzigt ist/fürnämlich aber wañ der mensch kalt wasser nüchter trincket / ist der Leber gifft vnnd verderben. Item wañ ainer die speiß vnordenlich neüßt/als das kraut/vnd kalte speiß vor der suppē. Oder so ainer isset/vñ die vordern speiß noch nit verdewet hat/ vñ also aine auf die andern hinein schoppet/welches dann das aller bösest vnd vngesundest ist/ vorauß so ainer darob erligt / so vol wirdt / das er kain bissen mehr mag. Es ist auch hergegen der Leber schedlich/ wañ ainer grossen hunger leidet/vnd so der mensch seine natürliche Stülgeng verhellt. Item/so ainer gleich auff das essen in das Bad geht/Darzů alle speyß die da saur seind/Reß/versaltzen/zůfaißt/da vil schmaltz oder öl an ist. Alles was geröst/oder dürr gebraten wirt/vorauß so das selbig mit Honig oder Zucker angemacht wirdt/oder was sunst gar zů süß ist. Derhalb auch alle süsse ding/ die da von art dick seind/die werden der Leber schedlich geacht/dañ sy verstopffen alle dempfflöcher des gantzen leibs / Vnd so man ain süssen dicken Wein trinckt/ist es am aller schedlichsten zur gesundthait der Leber. Der Leber ist auch die Milch vngesund/vorauß dicke Dumpelmilch/vnnd alles was Melbig ist. Dicke bachens/gar zů süß brot/vnd vngeseürt/schleimerige Visch/ schweine flaisch/ die füß von ainem vich/die haut vom flaisch/ Kuttelfleck/die rinden am Brot/so zů sehr verbachen oder verbrendt seind/ Senff/ Abschlag/Knoblauch/Gartenkreß/vnd was dergleichen/ist/alles der Leber schedlich. Item wer zuuil vnnd offt von Gewürtz isset/als Pfeffer/Imber/vnd anders/das fast hitziget. Also auch alle wein/ die auß aigner natur vnd krafft/ den gantzen leib/vnd sonderlich die Leber/ entzünden/ wie dañ thůn die Ghriechischen wein/Malfasier/vnd dergeleichen/ da soll sich ain yedes mensch vor hüten/der anders ain gesunde Leber behalten will.

Das zwelfft Capitel.

Was zur Lebern nutzlich ist.

C

¶ Ain güter gerainigter lufft / der mer kül dann halß sey/darzů klar/lauter/ vnd durchsichtig/ vnd der von dem wind von Mitternacht her gerainiget vnnd purgiert werde. Der Leber ist auch nutzlich ain zimliche kurtzweil vnnd freüd/ain ringfertige übung des leibs/ one sonder grosse arbait oder müde. Der schlaff bey nacht auff der gelincken seyten. Weiß schön brot/auß rainē hüpschen vnd güten Waitz gebachen/das doch nit alle Kleywen dauon geschaiden werden/sonder die klainisten darbey bleiben. Es ist auch fürnämlich der Lebern gsund junger hüner flaisch/Turteltauben/Rebhüner/vñ ander gůt geflügel. Item Kalbflaisch/ Kitzenflaisch/vnd jungs Lambsflaisch/ die Leber von ainē Antuogel/newgelegte frische ayer/Cibeben/vnd Weinberlin/ Cappern/in ainem essich gebaißt/ ain güter Salat/ Zimmetrörlin/ vñ auch Saffran/doch nit zuuil. Gůt Kütten. Ain güter wein/ der ain lieblichen geruch/darzů nit minder ain hübsche farb/dañ ain güten geschmach hab. Vnd in Suma/ alles das dienet der Leber/was dem menschen ain güte feüchtigkait macht/ vnd ain rain sauber blüt gebürt.

Das dreyzehendt Capitel.

Was den Lenden vnnd Nieren schedlich sey.

¶ Den Nieren ist fürnämlich schedlich/ wann sich der mensch hart vmb den leib vnnd Lenden gürtet/oder enge klaider an hat/ vnd am aller maisten ist es vngesund / so die klaider beltzin seind/ daruon der Rucken hefftig erhitziget vnd entzündet wirdt/wann ainer schwerlich vnd hardt reyt/ zuuor so es gleich auff das essen geschicht/ vnnd ainer ain lange zeit anainander vnabgestanden auf dem Roß sitzen bleibt. Item/wañ ainer zů lang am Rucken ligt/Wañ ain mensch schwer ding vnd gächling auffhebt. Wer vil roch speiß ißt/vorauß von Keß der wol gesaltzen ist. Es scha-

det auch den Nieren/ wann ainer zů lang auff den füssen steht/ oder sich im Rucken beügt/ welliches gemainklich die Schreiber thůn/ so sich zů fast im schreiben mitt dem kopff fürsich hencken. In Summa/alle ding seind den Nieren vngesund/die da den leib fast hitzen/vnd dergleichen alles/ so auch oben der Leber schedlich zusein/angezaigt ist.

Das vierzehendt Capitel.

Was zů den Nieren gesund vnd gůt ist.

¶ Zur gsundthait der Nieren/ seind alle gůte speiß/die leicht vñ ring zů dewen seind/ gesund vnd nutzlich. Wolgeschmach vnnd zeytig Melaunen vnd Pfeben/so man sy mässig isset/mitsampt den inwendigen samenkörnlin. Den Nieren seind auch daugen lich/new vnnd frisch Feygen. Auch gůte weisse Weintrauben/ die wol zeitig seind/ Süß Mandelkeren/Cibeben/Weinberlin/ Benetsch/ Grůn Kraut/ Spargen/ Wickbonen/ Petersilien/ Fenchel/Růben/klaine Bayrische Růblin/die Brů von ainem Köl gesotten/rot Erbiß/vnd Kichern. Ain gůter klarer lautterer wein/der nit süßlet ist. Vnd in Summa/alles das der Leber wol bekumbt/das ist den Nieren daugenlich/nutz vnd gůt.

Biß hieher hab ich von dem/ so den inwendigern edlesten gli- dern des leibs gůt ist/gnůgsam gesagt vnd angezaigt. Nun will ich weiter von denen dingen/ so zur gsundthait des gantzen leibs in der gemain dienen/ wie ich dañ versprochen/ handlen. Welches auch nicht allain nutz vnnd gůt / sonder dem men- schen zů wissen not wendig.

Das fünffzehendt Capitel.

Von denen dingen/so den Leib des menschen wermen.

¶ Welcher mensch ain warmen leib behalten will/ der soll fürnämlich an ainem sollichen ort / das da gegen Mittemtag liget/ wonen. Es wermt auch den leib/so der mensch etwas arbait/vñ müd daran wirdt. Lang vngessen sein/vnd fasten. Vil wachen/ grosser zorn entzündet vnd hitziget auch den menschen. Wer brot isset/von new gemalem Meel gebachen/ der behalt ain warmen leib. Item/alles was herb/reß/wolgesaltzen/ mit öl gemacht ist/ Hasen flaisch/Fuchs flaisch/wilde Endten/Tauben/Spatzen/ Knoblauch/Senff/ Kreß/Zwifel/ Abschlag/Rettich/Welschnuß/Haselnuß. Itē/wer gern starck riechend ding vmb sich hat/ als vō Bisem vnd gewürtz/vnd sonderlich der Pfeffer/ Imber/ Negelin/vnd dergleichen/das alles behellt den leib warm. Der wein auß Kriechenland/Rainfal/vñ Malfasier/ oder sunst starcker wein/vorauß der fast alt/vñ auff hohen bergē gewachsen ist. Item/wañ ainer lang an der Sonnē vmbgeht/ oder bey ainem grossen feür steht. Vil gefütert klaider von beltzen antragen/vorauß Lesmere vnd hüpsche fütter/vnd anders mehr dergleichen.

Das sechzehendt Capitel.

Von dem das ain kalten leib macht.

¶ Wañ der mensch nahend auff der erden wonet/da kain Sonnen hin kumbt/vñ der wind von Mitternacht dahin weht. Lang müssiggehung/traurigkait/forcht/sorg vñ angst. Item/wañ ainer vnder dem Monschein vmbgeht. Alles was vngeschmack gekocht wirt/rauch/vnd von essich gmacht ist/als Salat/ Oelmagen/

magen/Citrullen/Kürbsen/ vnnd dergeleichen. Ain wässeriger wein/der ring/weiß/vnd anzickt ist. Item/wer gern in gar kaltē wasser badet/der überkumbt ain kalten leib/vnd vil Visch essen/ auch wasser trincken/kellt alles den leib/vnd ist nit gesund.

Das sibenzehendt Capitel.

Was den Leib constipiert vnd herdt machet.

¶ Wer sich überisset/der versteckt den leib/gar zů grosse mühsame arbait. Von stundan nach dem essen baden. Alles was faißt vnd fett ist/das macht den leib herdt. Item/was sunst nit gůt zů dewen ist/dicke speiß/von Vischen/vnd alles was man süß auff die andern speiß hinein isset. Süß brot das nit wol gehöfelt worden/zuuor so es nit wol bachen ist. Vil bachens/ vnd zuuoran in öl gebachen. Hert brot/oder das zů fast gebachen ist. Flaisch das da gar mager vnd dürr ist/dazů auch das Lambflaisch/ vñ klaine Fecklin/hert gesotten ayer/oder sunst hert gemachet. Milch/vnd alles was von Milch gemacht wirt. Keß/ vnd was darauß gekocht wirt. Visch/die da in Vischgrůben lang gangē seind/oder aber in denen Wassern wachsen/ da aller vnflat auß der Statt darein fleüßt vnnd laufft/vorauß die Visch/die schleimerig von art vnd natur seind/vnd kaine schůpen haben/vñ in öl gebachen werden. Kreps/Frisch Kůchen/speiß die hülsen haben/vnd fürnämlich Bonen/Feselen/vñ Linsen. Item/gesotner wein/aller süsser wein/der dick vnd trůb ist/ vnd auch andere süsse ding/ die da ain dicke vnd räuhe in jnen haben/verstopffen den leib. Item/ wañ ainer gleich auff das essen trinckt/ eh vnd die speiß recht im Magen verdewet worden/ Schöpffprunnen wasser / oder aber rinnend wasser/das da vnlieblich stinckend ist/ vnd fürnämlich/ was auß ainer Lachē/See/oder Pfützen kumbt/diß alles macht den leib hert/verstopfft/vnd vngesund.

D

Das achtzehendt Capitel.

Von denen dingen/ so leichtlich im Magen faulen.

¶ Wañ ainer auff ainer Malzeyt mancherlay speiß durch ain ander ißt/vorauß so die vnordenlich genõmen vnd fürgesetzt/vnd hinein geschütt werdẽ. Das geschicht also/wañ man die suppen nach dem Bratens / vnd andern herten oder dürren speisen auff die letst essen will. Deßgleichẽ so man flaisch/das von natur hert geschaffen/mitsampt mancherlay Vischen zusamen essen wolt. Item/allerlay Milch im Lentzen. Die alten Keß. Item/Visch die bald abstehn/vnd übel stinckẽ/ wie dañ gmainklich die Visch seind/die im Gemüß/Weyhern/vnd Gräben gehn/ vnd etwan lang in Vischkästen behaltẽ werdẽ. Darzů die Rogen von denẽ Vischen/vñ die ayr von den Krepsen faulen bald. Newe frücht/ die wässerig seind/als Melonen/Pfeben/Citrullen/Kirsen/vorauß die süssen/Pfirsich/vnnd dergleichen ander ops. Alles was faißt von flaisch ist/Milchspeiß/vnd Pfifferling. Vber solches alles seind etlich ander vrsach/das auch die speiß/so sunst gůt von jr natur seind/dest leichter faulen im Magen/als wañ sich ainer offt im Bett/ von ainer seitẽ auff die andern vmbkert/oder wañ ainer ain zů gehen gang an jm hat. Item/das Bad/ vnlauterkait/alles studieren/vnd sůreiche übung/so es gleich auff das essen geschicht. Dergleichen ain vngesunder stinckender lufft/wie diser geartet ist/so machet er ain feüle im Magen. Darzů überflüssige faulkait/vnd zů lang wachen. Solches alles macht/das die speiß im Magen leichtlich fault/vnnd nit zů rechter natürlicher dewung kumbt.

Das neünzehend Capitel.

Von dem/ das da schwärlich zůuerdewen ist.

¶ Ain yedes Brot das da auß Meel gebachen wirt/ daruon die Klewen nit sauber geschaiden seind/ist böß zů verdewen/vñ sonderlich wañ mans also haiß auß dem Bachofen herauß nimbt/ vnd ißt/oder aber so es lang gelegen/vnd Stain hert worden ist. Geröst flaisch/oder aber auff ainem Rost abgebraten/ vnd fürnämlich alles flaisch/ so böß vnd schwärlich zubeyssen ist. Es sey gleich für ain thier was es wöll/zuuorauß wañ es ain alt vñ dirr Vich ist. Es ist auch Genß vnd wild Endten flaisch nit gůt zů verdewen. Alle herte vnd alte Keß. Die Visch in den Lachen vñ Weyhern/die da schlüpfferig seind/ zuuor so sy in den Wassern gehn/ darein aller vnflat der Statt fleüßt/ die Kreps in grossen fliessenden wassern/das grob saur kraut/ vñ was von Wurtzlen ist berait. Item/Knoblauch/Abschlag/Rettich/vñ allerlay new hülsen frücht/Aber vnder disen fürnämlich die Bonen/ sy seyen ja new oder alt/vorauß so sy in öl in ainer Pfannē berait werdē/ wie dañ etlich seind/die es gern essen. Item Kürbsen/Melonen/ Haselnuß/ wilde Feygen/ Hülsen. Item/ain schwartzer trüber wein/der dick/saur/vnd schier zů essich worden. Solliches alles ist schwärlich vnd böß zůuerdewen.

Das zwaintzigst Capitel.

Von denen dingen/so gůt zů verdewen seind.

¶ Ain recht/vnnd auß ainem gůten gerainigten taig/ gebachen brot/das nit vil Klewen inn jm hat/nit versaltzen/ vnd zuuil gehöfelt ist. Ain gůter rechter natürlicher wein. Frische newglegte vnd lind gesottne Ayer. Junge Hüner/Kitzen flaisch/vnd ander ding/so oben angezaiget/ die dem Magen nutz vnnd daugenlich seind/vnnd das so hernach volget/ welches ain gůte feüchtigkait dem menschen innwendig machet. Diß alles ist ring zů dewen/ dem menschen gesund vnd nutz.

Das ainvndzwaintzigst Capitel.

War von der mensch leichtlich in Kranckhait fellt.

¶ Dem menschen steht leichtlich ain kranckhait zů / so derselbig vnder tags gar on vnderlaß müssig geht/vnd der faulkait pfligt. Item/so ainer inn ainem gemach wonet/das gestrackts gar mit ainander gegen Mittemtag sich streckt. Ain stuben die gar haiß eingehaitzt wirt. Item/welcher von stund an nach dem essen inn das Bad geht. Mancherlay speiß/vnd so man die nitt ordenlich neüßt. Dergleichen auch wañ ainer lang auff sein essen warten müß/oder zů lang über Tisch sitzet. Vil Visch essen/vnd die inn Weyhern gehn/machet mancherlay kranckhait. Item/allerlay Kuchen speyß die da Hülsen haben / als Linsen/ Gartenkraut/ Milchspeiß/ vnd eingesaltzen Visch/ auch dise ding so leichtlich im Magen faulen/vñ ain böse feüchtigkait machen/ die bringen vil vnd manche kranckhaitē. Item/dise ding so den leib entzünden vnd hitzig machē/ oder aber gar erkelten. Zuuor wañ ain mensch solche ding neüßt/vñ gar kain auffsehen hat der zeit/es sey warm oder kalt/oder wie er sunst seines leibs halbē/ der natur nach/ geschaffen ist/vnd der jme in solchem kain abbruch thůt. Ain yedes tranck das zů fast kalt ist. Der Most so noch nit verjoren hat/vñ trüb ist. Ain gefelschter wein/der dick vnd saur als ain essich worden. Alles vnsauber wild mosig wasser. Wann ainer gar zů vil wacht/oder aber bey tag vnd nacht zů lang schlafft. Item/wann ainer auff dem rucken/oder auf ainem herten bett schlafft/zuuor an vnder dem himel/vnd an ainem ort/da der wind allenthalben zůkömen kan. Es bringt auch kranckhaiten gäher grosser zoren/ langkwirige kümmernuß vnd traurigkait. Ain vngesunder vnrainer lufft/ welcherlay gemainklich in den tieffen örtern seind/ vnder der erden/ oder aber vmb die See/ Lachen vnnd Pfützen. Alle stinckend Ertzgrüben. Item/wa vil Nuß vñ Feygen bäum

stehn. Wa man vil Köl zeücht. Wa ain hauffen Mist ligt/oder ander vnflätig allerlay Kot zusamen tragen würd. Da man vil mit Lein vnd Flachs/oder Hanff vmbgeht/dañ welcher an solchen orten zů lang vmbgeht vnd wonet/oder aber vnder disen genandten beümen am schatten růwet/vnd schlafft/der mag leichtlich vnd bald ain kranckhait erlangē. Es ist auch der gesundthait widerwärtig/wañ sich ainer müd gearbait hat/vñ von stundan darauff die speiß neüßt. Welcher im Bad ißt. Welcher mensch geitzig ißt/dermassen/das er ain grawen ab dem essen empfacht/ Oder aber welcher all tag neüßt dise speiß/die ain scherpff habē/ als da seind Knoblach/ Abschlag/Zwifel/Rettich/Senff/Kreß vnd dergleichē. Item/so offt ainer sein Diet oder ordnung gechling verkert/sich vnmässig inn essen oder trincken hellt/ der mag leichtlich in grosse kranckhait fallen vnd kommen.

Das zwenvndzwaintzigst Capitel.

Von denen dingen/so ain böse feüchtigkait im Menschen machen.

¶ Alles was gesaltzen/ scharpff/auff der zungen vngeschmach/ dick/vndewig/reß vñ bitter ist. Ain yedes flaisch das übel schmecket/vnd hart reücht. Darzů auch alt flaisch/vnd zuuor so es ein gesaltzen ist/als von Ochsen/Ků/vnnd Rindern. Die köpff von Tauben/vnd vierfüssigen thieren/ auch das Hirn daruon. Die Wasservögel/vnd vorauß die gar alt seind. Alles hert flaisch an aim vich/oder das gar faißt ist/wie dañ auch sunst ain yede faißte nit gsund ist. Genß vñ Pfawen ayr. Schaffmilch/Pfifferling/ Schwammen die gar alt seind/ Köl/vnd ander Sommer kraut/ als was wurtzlen seind/außgenōmen ettlich wenig/die vnden im nächsten capitel erzelt werden. Allerlay hülsen frücht/Erbiß/alle frücht die von natur feücht seind/vnd vorauß/ wann sy abgebrochen / ehe sy recht zeytig werden / oder aber wurmessig seind/

Kirsen/ Kürbsen/ Pfersing/ Nespeln / alles obs das im Lentzen zeytig wirt/rauch vnd herb ding/ Oel vnd aller Zucker. A in böser wein/der dick vnd trüb/vnd gleich essig saur ist/vnd ain bösen geschmack hat. Dergleichen der new Most/so noch nit geseübert vñ verjoren hat. Solchs alles macht böse feüchtigkait des leibs/ darauß dann vil vnd schwere sucht/dem menschen entstehn/vnd kommen.

Das dreyvndzwaintzigst Capitel.

Von denen dingen/so ain gsunde feüchtigkait im menschen machen.

¶ Ain brot auß ainem rainē wol purgierten Meel/vnd von gütem zeüg oder Korn gebachen/rechtmässig/nit zuuil/ noch zů wenig gehöfelt/ wolgeschmach/gesaltzen/vnd nit zů hart gebachen. Solchs brot wirt allwegen über den drittē tag yñer zů ye erger/ vñ nit so gar zů güter feüchtigkait daugenlich. Alles güts flaisch von jungem vich/das da zimlich faißt ist/vnd was von mändlin der vierfüssigen thier/vnnd auff güter waid gegangen seind. Es macht auch güte feüchtigkait Kitzenflaisch/Kalbsflaisch/ jungs Lambsflaisch/ain junger Castraun/ vnnd klaine Fecklin/die da wol gebraten seind. Zů solchem seind auch nutz vnnd gůt/ junge Hüner/Capaunen/ das vorder thail von den Antuögeln/ wilde Tauben/ Rebhüner/ Phaßhanen/ Wachtelen/Turteltauben/ Kramatvögel/Trostlen/vñ ander dergleichen junge Vögel/die fein faißt seind. Schwartze Weinberlin/die ain dinne haut haben/vnd nit alt seind/so man die vor der speiß neüßt. Frische new gelegte lindgesotne ayer. Gaißmilch mit Zucker conficiert/vnnd getruncken. Visch die auß dem Meer kömen/auch die in herten wassern wachsen/ doch das sy weiß flaisch an jnen haben/herdt/ nitt schleimerig noch kleberig seind. Von den Kreütern/seind zů güter vñ gsunder feüchtigkait des leibs gůt vñ nutzlich/ Borago/

Welscher Salat/Spargel/auß den wurtzeln seind gůt vnd gesund/Wegwart wurtzlen/lange Rüben/vnd Bayrische rüblin/so man die mässig vnd nit stätigs isset. Rot Erbiß/vnd Kichern/wañ man die hülsen herab thůt. Reiß mit Mandelmilch gekochet/vnd mit Zucker angemacht. Weintrauben die man aufgehenckt hat. Weiß Feygen/die ain dünne zarte haut haben/vnnd wol zeitig seind/süß vnd gůt Mandelkern/ zuuor wann man die haut herab zeücht/ vnd laßt sy über nacht in ainem wasser ligen. Gůte vnd wolzeitige Birn/ die nicht minder ain liebliche schöne farb/dañ ain gůten geschmach haben / vnd die sich leichtlich zerfallen/vñ ain dünne schelffen haben. Die andern Birn soll man nit essen/sy seyen dann gekocht/vnd wol gezuckert. Deßgleichen seind die gůten süssen Opffel/ die da biß über jar ligen/ auch ain lieblichen geruch haben/ fast gesund vnd nutz/ ain gůte feüchtigkait des leibs zumachen. Ain weisser vnd frischer Zucker. Item/ ain gůter edler Wein/so man den mässig vnnd zimlich trincket.

Hieher mag man sich auch brauchen/ aller deren ding/ so oben angezaigt / die den innwendigen Glideren des leibs daugenlich / gůt/vnd gesund seind. Doch alles auff die gnaden Gottes/der die gesundthait allain gibt/ vñ den menschen erhalten mag/

AMEN.

Getruckt zů Augspurg/durch Philipp Vlhart.

ar. ff. de euic. si victū. §. ij. ⁊ peccāt q ponūt corpus genus aīalias.

a ¶ Naturaliter. j. de cō. di. v. non mediocriter.

b ¶ Spiritui. ut ad vsus exercende virtutis habeat. ut. s. xliiij. di. quinia.

c ¶ Subiectuz. ōbem⁹ eni adhibere iumēto nro saccū palea ⁊ flagellū. saccū. i. opa pnīc. ⁊ alia bona opa. paleam. i. necessaria ad vite sustentatōez flagellū vt castigem⁹ si excesserit ac si ea pateremur.

d ¶ Proximos. i. vtilitates, tūc eni si ipsos sz nos met tm̄ diligim⁹. vñ Tulius i libro de vera amicitia. Suis qpe incōmodis graviter angi: non est amici: sed seipsum amantis.

e ¶ Nature. s. dist. lxxxvj. nō satis.

f ¶ Participes. g iudei ⁊ saracini primi nostri sūt ⁊ diligēdi a nobis vt nos ⁊ verū est. verūtamē oia opa dilectōnis īpendere debemus fzvnuscuiusqz ꝓditionē. lxxxvi. dist. pasce.

g ¶ Proide. ⁊ eternā. b aduerte quid sit primū sicut teipsum diligef. s. salutē aīe sue. ⁊ ea q̄ ad salutē aīe ptinent ei optare quā tibi optas. nō obstante ergo hoc pcepto possum⁹ ēliquentib⁹ penas corpales op

salutī eius ac fragilitati naturaliter[a] ꝓsulamus: ⁊ agamus quatenus spiritui[b] ordinate subiectum[c]: ad eternam salutem excepta imortalitate ⁊ incorruptione pueniat. Item. Proximos[d] autem tunc diligimus sicut nos si nō propter aliqs vtilitates nostras: non propter sperandā bñficia vel accepta: non propter affinitates vl' consanguinitates: sed ꝓpter hoc tm̄ q̄ nature[e] nostre sūt participes[f] diligamus. Item. Non illi tm̄ proximi nostri credendi sunt quos nobis grad⁹ sanguinis iungit: sed proximi nostri credēdi sunt omnes homies nature nre sicut dixi pricipes. Itē. Proinde sic nos primos nostros diligimus quādo ad mores bonos ⁊ eternā[g] vitā ꝓsequēdaz sicut nobis cor saluti ꝓsulim⁹: quando nos in eor peccatis ac periculis cogitamus[h] ⁊ sicut nobis subueniri optarem⁹ ita eis subueniamus: aut si facultas defuerit: voluntatem subueniēdi tenem⁹. Quapropter charissime tota dilectiōe satage vt bonū quod tibi vis: velis ⁊ p xio. Illi vo plusqz se diligūt deū: q pro eius amore sue ad tps saluti nō parcūt seipsos tribulationibus ac periculis tradūt: nudari facultatibus ꝓprijs: patrie sue extorres fieri: parētibus ⁊ proximis

sustinus

in

erit. Qu

potest: n

¶ Item

Et

cu

sic a terr

vt ad ea

ten⁹ refl

mittēs m

quippe i

ꝓpūctōis

terrā sui

aratrū a

ad mala

electis de

ꝓphetā

Et paulo

retro[k] sun

extenden

catōis. in

q̄ retro su

spiciēs q̄

¶ Item

Qu

elec

ad mala

De peni.

aritatē se
ū ē pecca

ut coniū

habereť q̃ virt⁹ alicui⁹ ita parua eēt q̃ minor ea luenīri nō possit. Preterea illō sciendū ē q̃ ita sit de oīb⁹ alijs virtutib⁹ q̃ q̃libet īter duo vitia ꝓria sit ꝓstituta: hoc tm̄ ī charitate q̃ forma ē aliar virtutū nō hz locū. qz ei vnū solū vitiū. s. odiū opponiť vñ accidit q̃ in ifinitū possit itēdi in via. in patria aūt puto q̃ maior charitas eē nō possūt q̃ sit supremi ordinis angelorum.

u Iter virtutē. im proprie dicitur gradus eē iter vnā ⁊ aliam cū in eadem linea intentionis nō disponātur. sed sic ideo dī qz vna virtus alia ītensior inueniť.

apparet
non a-
nerit: cri
terit^b vt
referať
peccare
homelia

dē cupi-
ē chari-
ī vna pe
nō pōt. si
si radi-
q̃ cria-
uisse p-
gē: q̃ qñ

ñs ait in
uaz ego
ob⁹ āt cuz
eternū si
ūo pota-
quasi plū
dānatio
e qūo qs
erit: qūo
i dimissa
ēda sūt

diabo charitatis enutriunť: vt crescāt ⁊ cōculcanť vt dificiāt. nemo enī repēte fit sūmus: sz in bona ꝓuersatōe q̃ sine charitate nulla est: a minimis qsqz incboat vt ad magna pueniat. sūt itaqz grad⁹ t nō solum inter virtutem^v ⁊ virtutē sz ⁊ in eadem virtute. Unde Gregori⁹ super ezechielem scribit dicens.

Cum sanctā^x ecclesiā dñs suscepit ī gradibus eius dignoscit qz ei⁹ gloria p illius incremēta dclarať. quātū enī sancta eccl'ia ascēdēdo pficit^k tātū deus hoib⁹ ex ei⁹ virtute inotescit. De his q̃qz gradib⁹ beatus Job loqtur dicēs. p singulos grad⁹ meos pnūciabo illū. oī potens ē qppe dñz p singulos grad⁹ suos pnūciat q̃ per incremēta virtutuz q̃ accipit ei semp laudez sue pietatis^z reddit. sicdē gradus ī cordis ascēsiōe non eēnt psalmista nō diceret. ābulabūt d v̄tute in virtutē. Nec miz si de virtute in virtutē grad⁹ sūt qñ ipsa vnaqueqz virtus^r q̃si qbusdā gradib⁹ augeť: ⁊ sic p ī creméta meritoz ad sūma pducit. Alia nāqz sūt exordia virtutis aliō virtutis p uectus: aliud pfectio. si. n. ⁊ ipa fides ad pfectionē nō qbusdaz gradib⁹ ducereť: sci apostoli minie dixissent auge nobis fidē. ⁊ odā? venit ad dñm q̃ curari filiū

p Cum sanctaz grego exponit verbū illud ezechielis. ⁊ veniebat vir ad portā q̃ respiciebat ad oriētem ⁊ ascendit gradus ei⁹ ⁊ dñ exponit ītroducit auctoritatem dauid. de⁹ in gradib⁹ eius dignoscetur cū suscipiet eū. in pnci pio ergo. c. ponitur expositio illius versus. deus in gradibus ei⁹ ⁊c. Secundo probat q̃ in virtutib⁹ gradus inueniuntur per auctoritatem iob. per singulos gradus ⁊c. ⁊ dauid ⁊ deambulabunt de virtute in virtutē ⁊c. ⁊ per illō Auge nobis fidem ⁊ p similitudiez eua

Deutsche Fassung einer "Schatzkammer der Gesundheit" aus dem Jahre 1546. Das Werkchen ist in die Blätter eines theologischen Frühdrucks eingebunden.

1546

Deutsche Fassung einer "Schatzkammer der Gesundheit" aus dem Jahre 1546. Das Werkchen ist in die Blätter eines theologischen Frühdrucks eingebunden.

1546

165.–