

setze dich selbst in die Banne; alsdann muß man von dem Bad auff die heiße Steine giessen / daß man wol schwizet / und wann man will zu matt werden / mag man den Kopff zur Seiten her auß stecken / und sich mit einem Trunck Wein laben.

Für das Reißen in den Gliedern.

lese den Gänsmiß auff / da die Gänse auff den Än-ger gehen / und breche Gänserich dabey ab / siede diese beyde Stücke in röthem Wein / ränge es durch ein Tüchlein / und trincke es des Abends.

• Darnach nehme Wacholderbeern / Hanß und Nachtschatten / lasse einen Abend oder etlich deinen Harn auf diese Stücke / lasse es hernach über dem Feuer sieden / und behe die Glieder / darinnen das Reißen ist / darüber.

Brauche auch folgendes Del.

Mache ein Loch in die Erde / daß 2. Topffe über einander darin stehen können / setze unten einen neuen ganzen Topff / und oben einen andern darauff / der unten ein Loch hat / fülle diesen voll Wacholderkraut / und decke ihn oben wohl zu / schütte auch ein wenig Erdens darüber / halte einen Tag Feuer darauff / so wirst du hernach in dem untersten Topff ein schön Del finden / damit schmire die Glieder.

Kanstu aber dieses Del nicht haben / so brauche an dessen statt Hirschenmarck.

Vor den Krampff.

Wer den Krampff hat / der hüte sich vor Kälte / setze die Füß in ein warm Wasser / darin Pappeln und Eibischwurz gesotten sind / und salbe sich mit dem unguento Dialthææ.

Voy