

Vorrede.

Dem Durchlauch-  
tigen Hochgebornen Fürsten vnd  
Herrn / Herrn Friederichen Wilhelm / Herko-  
gen zu Sachssen / Landgrauen in Düringen/  
Marggrauen zu Meissen / meinem gnedi-  
gen Fürsten vnd Herrn.

Auch

Dem Wolgebornen vnd Edlen  
Herrn / Herrn Hans Sünthern / der vier  
Grauen des Reichs / Grauen zu Schwarz-  
burg / Herrn zu Arnstadt / Sonderhausen vnd  
Leuchtenberg / etc. meinem gnedi-  
gen Herrn.



Durchlauchtiger / Hoch-  
geborner Fürst / auch Wolge-  
borner Edler Graff / E. F. G.  
vnd g. seind meine vnterthenige/  
gehorsame vnd willige dienste  
allezeit zuuorn. Gnediger Fürst/  
auch gnediger Graff vnd Herren / ein alter Po-  
et (dessen Plato gedenckt / vnd ihn in libro de  
)a( ij Rhetor-

## Vorrede.

- Rhetorica, auch in libro secundo de legibus anzeucht) saget / das drey ding im menschlichen leben fürnemlich für allen / so da sonst sein mögen / dem menschlichen hertzen auff dieser welt zu wünschen vnd zubegehren seind. Das erste vnd
1. fürnemste sey sanitas, dz nemlich der mensch stets bey guter vollstendiger gesundtheit sein vnd bleibe
  2. möge. Das ander sey Egregia forma, das einer mit schöner gestalt des gantzē leibes begabet sey.
  3. Das dritte / Diuitiæ fraude non qualitæ, das der mensch in seinem leben auch reich vnd vermöglichen sey / doch das er solch reichthumb vnd vermügligkeit nicht mit list oder betrug seines nechsten erlanget / sondern das ihm solches von Gott / durch erbfall / ehrliche erwerbung / hantierung vnd nahrung bescheret worden sey. Vnd vnter diesen dreyen / so dieser alter Poet anmeldet / zeucht er die leibliche gesundtheit allen andern zuuor. Derhalben auch Plutarchus in libro de valetudine tuenda recht vnd wol saget /
- » Bonam valetudinem esse maxime diuinum bonum, longeq; blandissimum condimentum totius vitæ, das ist / gute vollstendige gesundtheit sey eine sonderliche gabe Gottes / vnd das höchste gut / auch das allerbeste kleinode / vnd das aller lieblichste vnd angenehmste / so man in diesem leben haben möchte.
- Aus

## Worrede.

Aus diesen vrsachen hat auch Gott sonder-  
zweiffel / aus sonderlichen gnaden / nach dem  
fall der ersten eltern / den armen sterblichen men-  
schen / die aller fürtrefflichste vnd edelste kunst/  
nemlichen die arznei geschenckt vnd gegeben /  
denn derselben fürnemster scopus ist / Tueri &  
seruare sanitatem, die menschliche gesundheit zu  
beschützen vnd zu erhalten / aller ding wie wir  
sehen / das die Agricultura den corporibus die  
alimenta administriret vnd giebet / Also thut  
auch die edle kunst der arznei / die vnterweiset/  
wie gesundheit sey zu erhalten / vnd die verlorne  
wiederzubringen vnd aufzurichten / auff das  
also der arme mensch etlicher massen mit lust vnd  
frewden dessen allen / so ihm der liebe Gott all-  
hie in diesem vergenglichen leben gönnet / genieß-  
sen möge.

Denn wornach sol doch ein Christ in diesem  
leben vnd irrdischen Paradis mehr dencken vnd  
trachten / denn nach dem ersten vnd fürnembsien  
summo bono, als da ist / rechte erkenntnis Got-  
tes vnd seines geliebten Sohnes / in welchem  
das ewige leben siehet (daruon der alte Poet vnd  
weise Plato nichts gewußt) vnd also sich herztli-  
chen sehnen / wie er diß maximum bonum, die  
Beatitudinem, das ist / der seelen seligkeit erlange  
) a ( iij vnd

## Horrede.

vnd daruon bringe / auff dz also die seele zu Gótt  
selbst wiederumb gebracht werde / als von dem  
sie anfanglichen herrüret vnd entstanden / Dar-  
uon wir dem / Gótt lob vnd danck / gnugsamen  
vnterricht in heiliger Góttlicher Schrifft finden  
vnd haben.

Wie nun einem Christen wol anstehet vnd  
gebüret / das er erselichen vnd für allen dingen  
der seelen rahte / vnd dieselbe versorge / Also wil  
ihm auch nach demselben nichts weniger gebü-  
ren / vnd wol vergönnet sein / das er auch des  
leibes ( als dem geheuse vnd wohnung der seelen  
in diesem curriculo vitæ ) wol warneme / danne  
derselbe / weil er lebet / so viel müglichen / in gu-  
ter gesundheit bleibe vnd erhalten werden möge /  
» bis ihm Gótt sein ziel vnd letztes end verordnet /  
» welches nachmals kein arzt mit seiner vernunft  
» noch geschickligkeit verrucken / auffhalten vnd  
» vberschreiten lassen kan.

Vnd nach dem die gesundheit alle andere  
zeitliche güter auff erden vbertrifft / als ist je vn-  
gezweiffelt jedermenniglichen vergönnet / so viel  
müglichen / dahin zusehen / wie solche auch er-  
halten / vnd für allen zufelligen krankheiten ge-  
sichert werden könnte. Denn was hülffe es doch /  
da jemand's gleich der ganzen welt güter hette /  
auch

## Vorrede.

auch alle pracht vnd herrlichkeiten / so da sein  
mögen/ eroberte/ viel lande / leute / Schlösser/  
Stedte / Dörffer / schöne Heuser / Forberge/  
Welde/ Jagten/ lustgarten/ geld vnd gut / schö-  
ne Pferde/ schöne Weiber / schöne kinder / vnd  
alles was dergleichen sein / so vnserer hertzen be-  
gehren / erfrewen vnd erlangen möchten / vnd  
were darbey schwach / franck / siech vnd vnges-  
sundt / was könnte denselben dieses alles erlustigen  
vnd besondere freude geben / oder wie könnte  
er auch / in mangelung guter gesundheit/ im ge-  
ringsten etwas daruon geniessen ? müste nicht  
jederman sagen/ das doch dieser/ so solches alles  
hette / darbey aber siets franck vnd vngesundt/  
der ernsteste vnd elendeste mensch were/ so auff der  
ganken welt sein möchte / also das auch ein ge-  
sunder betler in diesem fall nicht vnbillichen ihm  
bey weitem könnte fürgezogen werden.

Aus diesem allen denn nachmals erfolget/  
das zu allen zeiten / beydes vnter Heyden vnd  
Christen / hohe/ gelehrte vnd fürtreffliche leute  
dahin gearbeitet / das sie ganz heilsame vnd  
nützliche leges vnd præcepta gestellet / vnd gese-  
hen / wie vnd durch was mittel die gesundheit  
könnte erhalten werden / vnd die verlorne wie-  
derbracht / Daruon denn vnter den alten / der  
vhralte

## Vorrede.

Uhralte Medicus vnd fürst aller Erzte/Hippo-  
crates, ein sonderliches buch zusammen gebracht/  
vnd auff das fleissigste solche præcepta beschrie-  
ben / vnd nach ihm der fürtreffliche vnd hochge-  
lerte arzt Galenus hat sechs schöne bücher / de  
conseruanda & tuenda valetudine, gestalt. So  
haben auch nachmals vnser vorfahren ihnen  
diß stück sehr hoch angelegen sein lassen / vnd das  
von viel nützlicher tractetlein an den tag gege-  
ben / vnd zu diesem theil der arznei fürnemlichen  
gerichtet / so die Griechen <sup>diuictus</sup>, die Lateinischen  
victus rationem, vnd der gemeine Man Sanita-  
tis regimen, das ist / regiment der gesundheit  
nennen.

Es kan aber die gesundheit dardurch erhal-  
ten werden (wie Cicero lib. 2. offic. sager) wenn  
einer seines eigenen leibes kündig / auch dieser  
ding / welche dem leibe dienstlichen / je zu hand  
gebraucht / dargegen aber die so ihm schedlich/  
fleuhet vnd meidet. Solche ding aber / so dem  
menschen nützlich oder schedlich sein können / ha-  
ben die Erzte in die sex res non naturales, das  
ist / die sechs neben oder vnnatürliche stück / daro-  
an allen menschen mercklichen viel gelegen / be-  
griffen / vnd gar artig gefasset. Das erste ist  
die lufft / nemlichen / welche zuerwehlen oder zu  
meiden/

## Vorrede.

meiden / Vnd so es die zeit nicht leiden wil / wie  
man die verbessern möge. Das ander ist speise 2.  
vnd tranck / welche nütlichen sey oder nicht / vnd  
was sonst für Regeln beyleufftig darbey zu  
mercken. Das dritte / ist die bewegung vnd ruhe 3.  
des leibes / daran auch nicht wenig gelegen.  
Das vierde ist / schlaffen vnd wachen / darinnen 4.  
guter vnterscheid zur gesundheit nötig / zuhaltē.  
Das fünffte / ist volle vnd öde des leibes / da 5.  
auch merkliche sachen zur gesundheit fürlauf-  
fen. Endlichen / als zum sechsten / sind die heff- 6.  
tige zuselle vnd bewegung des gemüts / als zorn /  
furcht / schrecken / freude / .c. welche grosse krafft  
haben / so wol zur gesundheit / als zur vermeh-  
rung vnd anreicherung der krankheit.

Sie werden aber darumb neben natürliche  
ding genent / das wo sie in messigem vnd rech-  
tem gebrauch obseruiret werden / erhalten sie des  
menschen natur vnd gesundheit. Dargegen aber  
werden sie vn natürliche ding genant / von we-  
gen des oberflusses vnd vnzeitigen gebrauchs /  
das sie als dann wieder die natur lauffen / die  
gesundheit zerstören / vnd zu krankheiten versach  
geben.

Da aber nun jemand inferiren / vnd disz ein-  
bringen vnd sagen würde / das solche præcepta  
) b ( super-

## Vorrede.

superstitiosa werē / man könnte doch gleichwol bey zimlicher gesundheit sein / ob man solche gleich nit ad tuendam sanitatem obseruirte / viel weniger das man dieselbe so gar genau vnd curiose in acht hette / sintemal das gemeine sprichwort: *Medice viuere, est pessime & miserrime viuere,* vnd vber das Cornelius Cellus, ein fürtrefflicher Römischer arzt / in seinem ersten buch am I. cap. schreibet / das der gesunde mensch / dem gar nichts mangle / kein regiment oder ordnung der Diæt / oder der sechs neben natürlichen dingen gebrauchen / viel weniger sich einem arzte vnterwerffen sol.

Darauff zur antwort / das es eine rechte impietet sey / solche præcepta sanitatis zuuerachten oder hindan zusehen / Erslichen darumb / weil Paulus I. Thess. 4. sagt / das ein jeder mensch seinen leib in ehren halten sol. Vnd das geseze sagt / man sol nicht tödten. Wie bald aber ist der menschliche Körper in vnehr vnd krankheit gesetzt / vnd muß auch endlichen sterben / wenn man solche præcepta nicht weis / oder in zimlicher obseruantz helt / Daher erferet man teglichen / das viel leute eines vnzeitigen todes sterben / oder doch sonst bey lebenszeiten vngesunde Körper bekommen / nicht allein durch schwert / büchssen vnd



## Vorrede.

vnd giffe / sondern das sie solche leges sanitatis  
 zum öfftern mit fressen / sauffen / vngesunder  
 kost / oberflüssigen wollüsten vnd allerley üppig-  
 keiten überschritten. Vnd das ich nur ein exempel  
 der heiligen schrift anzihe / da Gott selbst durch  
 den mund Mosi / ein sonderliches præceptum  
 sanitatis zu obseruiren befehlet vnd gibt / da er  
 im 2. buch am 23. Cap. den kindern Israel also  
 gebieten lest: Du solt das böcklein nicht kochen/  
 dieweil es an seiner mutter milch ist. Wil hiemit  
 der getrewe allwissende Naturkündiger annel-  
 den / das sie / die kinder Israel / einen vnterscheid  
 der speise haben sollen / vnd also der gesund-  
 warnemen / Denn wenn man so junge böcklein  
 schlachten vnd essen solte / würde es der gesund-  
 heit schedlichen sein / wie denn in warheit auch  
 ohne dessen alles viehe / so bald es geschlachtet/  
 vnd ehe es recht erkaltet / zur speise zugericht / vnd  
 gessen wird / offte ein vrsprung grosser krankhei-  
 ten vnd leibes beschwerung ist / Denn die fibræ  
 neruæ, in musculis adhuc integræ, nondum  
 ruptæ, concisæ vel contusæ, difficiliorẽ co-  
 ctionem verursachen. Item das auch durch heff-  
 tige vnd übrige arbeit vnd bewegung / durch  
 übermæssiges studiren / zorn / erschrecken / furcht  
 vnd andere beweglichkeiten des gemüts mehr /

) b ( ij vnd

## Vorrede.

vnd was sonst wieder die sechs erzehlten neben natürlichen dingen lauffen kan / der mensch ehe zu grunde gehen muß / denn der halbe theil des termini præfixi verlossen / welchen er sonst vermuthlichen (wo er die præcepta der gesundheit ein wenig besser in acht gehabt) leicht hette erlangen vnd erreichen können. Betreffende dann das obangezogene gemeine sprichwort / *Medice viue, est pessime seu miserrime viure*: Sage ich  
» dargegen / *Qui secundum leges Medicorum vitam transigit, ille beate viuit*. Denn das heist nicht erbermlichen vnd übel leben / So ist ohne  
» desß die *temperantia sanitatis parens*, vnd ist also diß *falsissimum dictum*.

Das auch Cornelij Celsi meinung nach / die gesunde keines weges an solche præcepta gebunden sein sollen / kan auch nicht wol erwiesen werden / sintemal auch keiner also gesund vnd ohne mangel vnd gebrechen erfunden werden kan / wie die Complexion des ewigen vnd allmechtigen Sons Gottes vnd Mariæ gewesen. Vnd ob ein mensch auch instar Polycleti regulæ (derer Galenus in arte Medicinali gedencet) gesundt were / mag er sich doch die lenge nicht also erhalten / oder in solcher gesundheit beharren / dieweil vnser Körper ohne vnterlas geendert werden /  
vnd

## Vorrede.

vnd zur corruption von anfang biß zum ende/  
wegen des falls vnser ersten eltern geneigt. Aber  
diß ist sonderzweiffel des Cornelij Celsi eigentli-  
che meinung gewesen / das ein gesunder / so zim-  
lichen wol auff vnd zu passe / wol essen / trincken /  
schlafen / wachen / vnd andere nötige werck ver-  
richten kan / der grossen sorgfeligkeit für alle re-  
gel der Diæt etwas gefrenet / vnd sich derselben  
so eben nicht annemen darff / Denn wo sich sol-  
che gesunde personen so striete an die leges Me-  
dicorum verbinden vnd verknüpfen wolten /  
welches eine superstitiosa & nimis exquisita vi-  
ctus ratio were / vnd endlichen der haushaltung  
beschwerlich vnd verdriesslichen fürfallen wolte /  
so möchte als dann mehrgedachtes sprichwort /  
Medice viuere &c. auch seine stat haben.

Es würde auch allen denen / so fern ober  
land reisen / vnd sich auff die stras begeben mü-  
ssen / leichtlich schaden an ihrer gesundheit zuge-  
füget werden / dieweil sie vorbeschriebene regeln  
zuuor allezeit gar curiose vñ genaw gehalten / so  
aber / aus angezeigter ver hinderung / die speise /  
so sie zu hause gewonet / nicht haben / vnd nach  
ihrer ordentlichen Diæt gebrauchen köndten.  
Darumb Cornelius Celsus ferner spricht / Sa-  
nus homo nullum cibi genus fugere debet, quo

)b( iij popu-

## Vorrede.

populus vtitur. Solches erkleret auch sein vnd  
weißlichē Hippocrates, da er saget/ Ein mensch/  
so bey zimlicher gesundheit ist / sol bißweilen vn-  
gewöhnlicher dinge gebrauchē / ob er gleich weis/  
das ihm solche nicht allerdingß gesund / nur dar-  
umb / das er derselben gewohne / damit wo es  
sich begeben vnd die not erfordern würde / das  
wir anders dann vnser gebrauch ist / leben mü-  
ßen / wir desto weniger dauon verletz werden.

So saget auch Hierony. Bock in seiner Speis-  
kammer/ das gesunden leuten die gemeinste spei-  
se am aller besten bekomme / denn sie den hitzigen  
magen setigen / vnd die natur der gesunden ster-  
cken vnd erhalten. Wo aber dargegen francke  
vnd von natur blöde menschen sind / die müssen  
freilich nicht aller hand speisen gebrauchen / wel-  
ches auch also von allen andern neben natürli-  
chen dingen verstanden wird.

So ist nun aus diesem klar zuuersehen / wie  
solche regeln vnd sanitatis præcepta, vnd der-  
gleichen nützliche Tractetlein anzunemen seind/  
nempe pro generalibus præceptis, das ist / für  
gemeine regeln / welche vns weisen / wodurch die  
gesundheit des menschen erhalten werden / vnd  
woher franckheiten entstehen können / die nun  
ein jeder nach seinem alter vnd lebens art sol wiss-  
sen zu

## Vorrede.

fen zu reguliren / so wird auch die tegliche experienz / als die beste meisterin / ferner anzeigung vnd vnterricht geben / das ein jeder bey sich selbst spüren / fühlen vnd befinden kan / was ihnen bekompt / vnd nicht bekompt / wol thut / vnd schaden zufüget. Die jenigen aber / so Neutralem dispositionem haben / vnd weder recht gesundt / noch krank / oder aber von natur blöde vnd schwach seind / die müssen sich dessen etwas mehr anmassen / vnd in guter acht haben.

Belangende nun dieses wercklein / wie man gute gesundheit erhalten möge / welches etwan der Edle / gestrenge / Ehrnuessige vnd hochgelarte Herr / Heinrich Rantzau / Königlichlicher Wirde in Dennemarck fürnembster geheimbter Raht / vnd Stadthalter in Holstein / aus allerhand gelerter Erzte bücher zusammen getragen / zum theil aber aus selbst eigener erfahrung erlernet / vnd mit fleis für seine kinder vnd gefreunde / zu vnterweisung guter gesundheit / verzeichnet / vnd in Druck Lateinisch hat außgehen lassen / welches büchlein biß daher / beydes von geleerten leuten auff Vniuersiteten / auch sonst bey andern literatis sehr geliebet vnd gelobet worden / Als haben bey mir viel hohe vnd ehrliche personen mit fleis angehalten / vnd vrsach geben /

## Vorrede.

geben/ das ich solches ihnen vnd andern / so der  
Lateinischen sprach vnerfahren / zum besten in  
Deutsche sprach bringen wolte. Vnd nach dem  
ich solches für mich genommen / vnd ersüchlich  
ein mal mit fleis durchlesen / hat mir dasselbe  
auch vberaus wolgefallen / aus vrsachen / weil  
ich für das erste daraus befunden / das dieser  
hochgelarte vnd wol erfahrne Man vom adel/  
ein rechter philomedicus sein muß/ vnd also viel  
in der artzney studieret/ das er sich zum höchsten  
in diesem büchlein beflissen/ gleich die ganze Me-  
dicinam, als Theoricam vnd praxin, etlicher  
massen zurüren / darneben eine lustige / anmuti-  
ge ordnung zu halten / auch die præcepta de tu-  
enda sanitate, mira breuitate, mit besonderer  
fürz zufassen vnd anzubringen. Denn nach dem  
er anfenglich von der destruction vñ corruption  
vnsrer leiber bericht gethā/ schreitet er ad elemen-  
ta, welche vnter die res naturales, quibus corpus  
humanū conflatur, gezogen werden/ Von diesem  
kompt er auch zu reden von dem stück / dadurch  
vnsere gesundheit kan erhalten werden/ das den  
vnter die res non naturales, quæ sanitatem tu-  
entur, billichen gehörig/ damit er also die Theo-  
ricam rüret. Zum dritten / stellet er an die or-  
dentliche Diætam vnd victus rationem auff alle  
tage/

## Vorrede.

tage/woche/monat/ vnd durch das ganze jahr.  
Endlichen vnd zum beschluß / thut er gleich wie  
ein Bienlein / das aus allerhand blumen zu sei-  
nem mellificio einen guten safft zeucht/also brin-  
get dieser autor von den berühmten Practican-  
ten / ( vnd was er sonst von hohen personen  
von guten Experimentlein erlanget ) als schöne  
artzney blümlein / so für allerhand franeckheit  
vnd mancherley gebrechen diensilichen / zusam-  
men / wirfft vnd sprengt sie künstlichen mit ein/  
das alles / gleich als zum andern theil der Me-  
dicin, nemppe ad practicam kan referiret werden/  
vnd mir in warheit solcher methodus gar wol  
gefallen / Darumb ich solches büchlein nicht als  
lein mit fleis ins deutsche gebracht/sondern auch  
vsfach genommen / dasselbe an vielen enden zu  
vermehrten / vnd mit physicis causis ac rationi-  
bus, auch mit schönen gründlichen Experiment-  
lein zuuerbessern / die alle ein jeder Hausvater  
vnd wanderßman in fürfallenden nöten / so er  
einen gelehrten Arzt vnd Apotecke nicht haben  
kan / sicher vnd wol gebrauchen mag.

Denmach gnediger Fürst vnd Herr / auch  
gnediger Graff / eine alte gewonheit / das man  
den büchern / so in öffentlichem Druck außge-  
hen / schutzherrn zu suchen pfleget / auff das die-  
selbe

)))

selbe

## Vorrede.

selbe vnter dem patrocínio derselben / schutz vnd  
sicher geleit haben / vnd vnangefochten bleiben  
mögen / Habe demnach E. F. G. vnd g. ich zu  
Möccenaten sonderlichen erwehlet vnd außgeles  
sen / Ersülichen darumb / dieweil vnter E. F. G.  
ich ein geborner vnterthaner vnd landeskind  
bin / so zu Beymar geboren / dessen vater auch  
E. F. G. herrn Großvater vnd herrn Vater /  
Christeliger vnd milder gedechtnis / getreuer  
Apoteccker vnd diener gewesen / Ich auch allhier  
zu Arnstadt (nach Gottes gnedigem willen vnd  
schiekung) vnter Ewer graff Hans Günthers  
gnaden / vntertheniger diener vnd leibes Medi  
cus nun in das siebende jahr gewesen / vnd noch.  
Zum andern / geschicht auch solche dedication  
fürnemlichen aus diesen vrsachen / das ich mich  
schuldig vnd pflichtig erkenne / für die gnedige  
wolthaten vnd erzeigten willen (das E. F. G.  
vñ g. an die Durchleuchtigste hochgeborne Für  
sten vnd Herren / Herrn Augusten / Hertogen  
zu Sachsen / des heiligen Römischen Reichs  
Erzmarschalch vnd Churfürsten / r. Desglei  
chen vnd fürnemlich an herrn Joachim Friederich  
chen / postulirten Administratorn des Primats  
vnd Erzbischoffs Magdeburgk / Marggrauen zu  
Brandenburgk / r. wegen meiner ausstehenden  
vnd



## Vorrede.

vnd J. F. G. bewussten schuldförderung / zu etlichen malen mich gnedig vnd fleißig verschrieben) darfür eine vnterthenige Christliche danckbarkeit vermercken zulassen / welches ich doch mit nichts anders / als mit dieser meiner geringfügigen arbeit weis zu erweisen / E. F. G. vnd g. ganz vnterthenig bittende / solchen angewandten fleis gnediglich auff vnd anzunehmen / auch dieses büchlein in E. F. G. vnd g. gnedigen schutz vnd schirm befohlen sein zu lassen / vnd meine gnedige Fürsten vnd Herren förder zu sein vnd zubleiben. Dargegen erkenne ich mich solches mit meinen vnterthenigen vnd geringfügigen diensten jederzeit danckbarlichen zuverdienen / auch den allmechtigen Gott trewlichen anzurufen vnd zu bitten / das er E. F. G. vnd g. in frischer langwehrender gesundheit vnd Christlicher friedlicher regierung / zu sampt den ihren / gnediglich bewahren vnd erhalten wolte / Amen.  
Datum Arnstadt.

E. F. G. vnd G.

Vntertheniger gehorsamer  
vnd dienstwilliger

Johannes Wittich Vinar.  
Medicus.