

Register der fürnemsten Capittel/ so in diesem buch angezo- gen werden.

1. Was die vrsachen / das die menschliche Körper sich vermindern / verzehren / an krefft abnehmen / vnd zur corruption vnd vntergang kommen.
2. Von den gemeinen regeln/ die gesundheit zuerhalten/ nötig zuwissen.
3. Die special regeln die gesundheit zuerhalten nötig.
4. Von der Luft.
5. Vom Wasser.
6. Vom Feuer.
7. Von der Speise.
8. Vom trincken.
9. Von bewegung vnd übung des leibes.
10. Von ruhe vnd müßiggang.
11. Vom schlaff.
12. Von wachen.
13. Von entlehrung des leibes.
14. Von Aderlassen.
15. Von schröpfen / laß vnd windtöpfen.
16. Von den wasser Egeln / so blut anzichen.
17. Von purgieren vnd reinigung des leibes / mit Elystirn vnd andern dingen.
18. Vom erbrechen vnd vndawen.
19. Vom wasser vnd harm des menschen.
20. Von schwitzen.
21. Von baden.
22. Von ehelichen wercken.
23. Von hunger vnd abstinenz.
24. Von enthaltung allerley vberflusses.
25. Von anligung vnd bewegung des gemüts vnd sinne.
26. Ertliche regeln von dem regiment vnd Diata / so reglich in guter acht zu haben.

Register.

- 2 7. **Eingliche regeln von dem regiment vnd Diet / so wöchentlich anzustellen.**
- 2 8. **Von dem regiment vnd Dieta / so monatlichen anzustellen.**
- 2 9. **Von den vier vnterschiedlichen zeiten im jahr.**
- 3 0. **Von dem Frülینگ vnd Lenken/ oder rechten anfang des jahrs.**
- 3 1. **Vom Sommer.**
- 3 2. **Vom Herbst.**
- 3 3. **Vom Winter.**
- 3 4. **Vom jahr in gemein.**
- 3 5. **Von stufen oder stetig jahren.**
- 3 6. **Was man in guter ahte haben sol / wenn man vber lande reisen wil / Vnd da einem eine franchheit oder sieber anstößt/wie er sich halten sol.**
- 3 7. **Ein nützlicher vnterricht / wie man sich wieder kette in reisen/ auff jagen vnd in kriegszügen bewaren. Oder da man sich verbrennet/ was man gebrauchen sol.**
- 3 8. **Beschreibung etlicher ganz nützlichen vñ heilsamen mittel/ die aufwendigen wunden zuheilen.**
- 3 9. **Wie man sich für hitze auffhalten / vnd den durst stillen sol.**
- 4 0. **Was man für den hunger gebrauchen sol.**
- 4 1. **Von vnwillen / erbrechen vnd vndawen / so da entsethet wenn man vber meer schiffet.**
- 4 2. **Von trincken allerley wasser / in fürfallenden nöten.**
- 4 3. **Vom Nasebluten.**
- 4 4. **Von durchbruch / durchlauff vnd vielen stulzungen des leibes.**
- 4 5. **Vom Eodt des magens vnd brennen im halse.**
- 4 6. **Wieder die breune vnd silz der zungen.**
- 4 7. **Von trunckenheit.**
- 4 8. **Beschreibung etlicher einzeln vnd zusammen gesetzten stücken/ so wieder gift sehr krefftig seind.**
- 4 9. **Von der Pestilenz/ darbey auch ein tractetlein Doctoris Iohannis Pontani seliger/ de peste.**

Register.

- § 0. Von dem zubereiten Spießglas oder Antimonio.
§ 1. Von dem Churfürstlichen Sächsischen gffpuluer.
§ 2. Giffelamerge des Königes Bithiniæ Nicomedis.
§ 3. Des dritten Königs in Dennemarck Christiani arkney
für die schwere noth.
§ 4. Des heiligen Ambrosij Syrup/ wieder die dreytäglichen
fieber nützlich.
§ 5. Das erste Capittel des ersten buchs Cornelij Celsi, wie
sich den gefunden gebüret zu halten.



Das I.