

# Das I. Capittel.

Was doch die vrsachen sein / das die menschlichen Körper sich endlich vermindern / verzehren / an freyten abnehmen / vnd zur corruption vnd vntergang kommen.

**A**uff das wir zu vnserm vord haben den anfang machen / müssen wir für allen dingen die heuptvrsachen der zerstörung vnd abnehmung vnserer Leibe / auch die vrsach des alters / todes / vnd alles übels vnd vnglücks / so vns in diesem elenden leben vberfelt / betrachten vnd anzeigen.

Es ist aber die erste vnd fürnembsste vrsach nichts anders / denn der Fall vnserer ersten Eltern / die Erb vnd wirkliche sünde / so in vnser verderbten Natur stecket / dauon der heilige Apostel Paulus zum Röm. am 6. also sagt / das der Todt sey der Sünden soldt / vnd vmb der Sünde willen seind im vnserer Körper vbergeben / Denn gleich wie der Todt / alles vnglück / vnd was vns sonst in diesem vergenglichen kurzen Leben widerwertig sein mag / auffhebet vnd wegnimpt / Also muß dargegen vnter dem wörtlein Todt / des ganzen menschlichen lebens noth vnd elend begriffen werden.

1.  
Erbfünde.  
2.  
Wirkliche  
fünde.  
cc  
cc  
cc  
cc  
cc

A

Hieher

Hieher sol man auch ziehen die tegliche fehl vnd sünden / so wir aus schwachheit vnser fleisches / vnd durch anreizung des bösen geistes begehen vnd heuffen / dadurch wir Gott den allmechtigen zu seinem gerechten zorn / vnd vber vns allerley franckheit / jammer / creuz vnd elend zuuerhängen / grosse vrsach geben.

Andere vrsach der zer störung/ von einfluss des himmels vnd gestirns / so widerwertig.

Gott hat von anfang allen dingen sonderliche eigenschaffen vnd wirkungen zugeeignet.

Planeten vñ gestirn/wozu sie erschaffen.

Die andere vrsach / dauon vnser Körper zerstört werden / abnemen / vnd in mancherley franckheit gerathen / bringet mit sich der böse wiederwertige einfluss des himmels vnd gestirns / auch die art der Complexion / nach dem solche gut oder böse ist / Ist sie gut / so lebt der mensch desto lenger / Ist sie böse / so stirbt er desto eher. Denn gleich wie Gott von ewigkeit allen sachen sonderliche eigenschaffen vnd natürliche wirkungen zugeeignet hat / Also ist auch den himlischen Körpern / als den Planeten vñ gestirn / etc. eine sonderliche wirkung vnd göttliche krafft eingepflanzt worden / das sie nicht allein zum schmuck vnd zier des Firmaments / in ihrer gewisser größ vnd ordnung dahin gefast sein sollen / die Jahr zu zehlen / die tage vnd Monat neben der zeit zu vnterscheiden / Sondern auch das sie zeichen sein vnd bedeuten sollen / was vns zukünfftig begegnen vnd widerfahren möge.

Hieraus folget nun / das die Planeten vnd das gestirn des himmels / eine sonderliche verborgene krafft vnd wirkung in vnsern Körpern einbringen müssen / nach welchen die feuchtigkeiten vnserer leibe entweder geendert / vermehret oder gemindert werden / als nach des gestirns sonderlichen einfluss vnd qualitet. Vnd solches gibt vnd lehret zwar klar vñ augenscheinlich die tegliche

teglische erfahrung / welche die beste vnd gewisseste lehre  
 rin ist aller ding / die keiner beweisung benötiiget.

Erfahrung  
 die beste leh-  
 rerin.

Im fall man aber diesem allen nicht beyfallen noch  
 glauben geben wolte / bezeuget doch solches die fleissige  
 betrachtung des Mondes / welches herrschafft vnd do-  
 minium, vnser feuchtigkeiten zu guberniren / sich der  
 massen vnterstehet / das wir allein dardurch gnugsam  
 können vberwießen werden.

Der Mon  
 trebet vnd  
 mindert die  
 feuchtigkeit.

Weil denn vnwidersprechlichen / das von der in-  
 fluenz des himmels die feuchtigkeit vnserer leibe regieret  
 werde / so kan warlichen die vrsach des todes vnd al-  
 lerley franckheit nicht vnbillich zum theil auff die him-  
 lischen Körper vnd influenzen gezogen werden.

Über das seind auch noch zweyerley vrsachen / wel-  
 che auch von dem einfluss des himmels entstehen / vnd  
 vnser Körper endern vnd destruiren können :

Zwo andere  
 vrsachē vom  
 einfluss des  
 himmels.

Die eine ist / die sich alsbald anhebet / wenn wir ge-  
 boren werden / vnd zunimpt / bis zum endlichen vnter-  
 gang / derer denn fürnemlichen drey sein / Nemlich / die  
 Trunckenheit vnd verzehrung der natürlichen feuchtig-  
 keit / so ohne vnterlass geschicht. Zum andern / die teg-  
 liche verzehrung vnd minderung vnser wessens vnd  
 substanz / oder aber die grosse verenderung vnd bewe-  
 gung der materia vnser leibes. Zum dritten / die bö-  
 se / vberflüssige vnd vnnütze feuchtigkeiten / so in vnsern  
 Körpern erwachsen.

I.

1.

2.

3.

Die ander vrsach ist / die sich von außwendig zutre-  
 get / derer sind zweyerley. Etliche / so nicht notwendig  
 vnsern leiben schadē zufügen / afficiren oder endern / son-  
 dern zufelliger weise geschehen vnd entstehen / Vnd wir  
 können dieselbe bisweilen wol fliehen / vnd vns dafür

I I.  
 Außwendige  
 vrsachen.

I.

A ij hüten/

hüten / Bisweilen aber dem menschen vntersichens be-  
gegnen können / als / das einer geschlagen / im Krieg  
erstochen oder erwürget wird / im wasser ertrinct / mit  
gift verzeben / mit dem donner verderbet / oder sonst  
mit dergleichen zufellen angegriffen wird.

2. Die andern vrsachen / so eusertlich geschehen / sind /  
die den menschlichen Körper notwendiger weise können  
endern / vnd dieweil wir solche nicht wol meiden / noch  
ohne dieselben leben können / auch allewege nicht recht in  
acht nehmen / mus daraus folgen / das diese alle / mensch-  
liche / natürliche Complexion vnd vollstendige gesund-  
heit / zertrennen / zerrutten / franckheit vnd den todt brin-  
gen müssen. Wo sie aber mittelmessig gebraucht / vnd  
in acht genommen werden / so bestehet die gesundheit /  
sintemal solche einem jeden menschen ( weil man sie zu  
erhaltung vnsers lebens nicht entrathen kan / sondern  
mit ihrer wirkung zur gesunt hrit teglichen haben muß )  
gar fleißig zubedencken vnd zubetrachten / nötig. Vnd  
werden sechs neben natürliche ding / oder von den ge-  
lerien / sechs res non naturales genandt.

Gesundheit  
b. stehet im  
rechten ge-  
brauch der  
sechs neben  
natürlichen  
dingen.

1.  
Die drey E-  
lementa.

Als zum ersten die drey Elementa :

1. Luft /
2. Feuer /
3. Wasser.

2.  
Speis vnd  
trauck

Zum andern / speis vnd tranck / oder alles das je-  
nige / so wir zu vnterhaltunge vnsers lebens gebrau-  
chen.

3.  
Bewegung  
vnd ruhe.

Zum dritten / die bewegung / übung vnd ruhe des  
leibes / beydes den ganzen leib / vnd die theil desselben  
betreffende.

4.  
Schlaffen  
vnd wachen.

Zum vierden / das schlaffen vnd wachen.

Zum

Zum fünfften / diese ding / welche den leib von vber-  
flüssigen feuchtigkeiten entladen / welches geschicht durch  
aderlassen / purgieren / erbrechen / abschlagung des was-  
fers / baden / schwitzen / übung der werck der liebe / vnd  
dergleichen.

5.

Reinigung  
des Leibes.

Zum sechsten / die innerlichen affecten des gemüts /  
als / furcht / zorn / angst / schrecken / trawrigkeit / schwer-  
mut / freude / vnd dergleichen / dauon nachmals weiter  
gesagt werden soll.

6.

Bewegung  
des gemüts.

Diese sechs stück / wo sie messiger weise gebraucht /  
vnd recht in acht genommen werden / erhalten sie ( wie  
zuuor gemeldet worden ) den Menschen in guter di-  
sposition vnd gesundtheit / Wo sie aber misbraucht wer-  
den / bringen sie franckheit vnd merklichen schaden /  
Denn gleich wie die gesundtheit genzlich besteht vnd  
ke zriffen wird in mediocritate. also wird sie auch erhal-  
ten / wenn man die stücke zur gesundtheit nötig / messiger  
weise gebrauchet.

Der sechse  
neben natür-  
lichen stücken  
nütz vnd scha-  
den.Regel zur  
gesundtheit  
nützlich.

## Das II. Capittel.

Von den gemeinen Regeln / die gesundtheit  
zuerhalten / nötig zu wissen.

**D**ie fürnembsien vrsachen / dauon mancherley  
Venderung / zerstörung vnd corruption vnserer  
Leibe zuentstehen pflegen / sind im vorherge-  
henden Capittel nottürffiglich erzehlt worden. Nun  
wollen wir anzeigen / wie durch rechte maß vnd ordent-  
lichen gebrauch / die gesundtheit des lebens erhalten / die  
A III verloren

verlorne wider gebracht / vnd etliche arten der krankheit gemindert vnd weggetrieben werden können.

Es ist aber vor allen dingen zu wissen / ob wol die himlischen Körper vnd influenzen eine wunderliche vorgebene krafft vnd wirkung in menschlichen sachen üben vnd erzeigen können / sol man doch gantzlichen statuiren vnd gewis dafür halten / das Gott der allmechtige / ein Schöpffer Himmels vnd der Erden / ein H & X X vber Todt vnd Leben / alle Planeten vnd einfluß des Himmels / neben iren lauff vnd krafft / entweder befördern oder gantzlichen hinderh könne / das er auch alle böse bedeutung vnd zuneigungen künfftiger bösen ding

Gott der allmechtige kan alle einfluß vnd Planeten des Himmels / entweder fördern oder hinderh.

Gott an seine Creaturen nicht gebunden.

ge / so von den himlischen influenzen entstehen / zum offtern zu endern vnd zu fördern pfleget / Gleich wie er auch nach seiner vnaussprechlichen güte alles vnglück vnd böses / so vns von dem Firmament getrawet vnd angezeigt wird / in lauter gutes verwandeln vnd endern / oder von wegen vnserer sünde vnd mißhandlung / nach seinem gerechten gericht / scherffen vnd vermehren kan. Denn göttliche Matestet an himlische influens vnd gestirn / so fürnemlich zu nutz vnd erhaltung menschliches geschlechts erschaffen / nicht verbunden / oder also gantzlichen beschlossen / das alles eben also geschehen vnd erfolgen müste / sondern seine allmacht thut alles freywillig / ja er weis aus fürnemmen vrsachen alle ding zu regieren vnd zu messigen.

Gott hat des Königs Hiskia sein leben 15. Jar lang erlengert / Esa. 38.

Dieser ewiger gütiger Gott / ein Vater vnseres H & X X X Jesu Christi / hat dem Könige Hiskia / nach dem er vber seine begangene sünde herrliche reu vnd leid gehabt / sein leben 15. ganser Jar erlengert. Demnach sollen wir auch zu sehen / das wir Gott dem allmechtigen

allmechtigen mit ernstem gebet teglich in ohren ligen /  
 damit er vns vnser leben auch erstrecken / vollstendige  
 vnd gute gesundheit / guten verstand vnd kreffte des lei-  
 bes gnediglich verleihen möge / Denn ja recht gesaget  
 wirdt :

Gott vmb  
 gesundheit  
 vund langes  
 leben zu bit-  
 ten.

Des himmels lauff sein kreffte hat/  
 Der Christen gbet viel mehr vermag.

Item :

Das gstirn regiert die menschen schon/  
 Gott solchs regiert in seinem thron.

Item :

Gar krefftig ist der Christen gbet/  
 Gott dem drawenden gstirn wehrt.

Nachdem auch vnser Eörper mit vielen vnd man-  
 cherley arten der krankheiten/wegen vnserer sünde/ an-  
 gegriffen werden / sollen wir mit fleis dahin trachten /  
 wie wir nie vernunfft alle vnser böse bewegung vnn-  
 d neigung des gemüts / desgleichen auch die eusersten gli-  
 der also im zaum halten / damit sie nicht die sünden ins  
 werck setzen / auch darneben alle vrsachen der sünden vnd  
 schanden fliehen vnd meiden.

Solchen fleis / das leben vnn- d sitten zu regieren/  
 vnd sarnemlichen gottsfürchtig zu sein / den Eltern lieb  
 vnd gehorsam zu erzeigen / wil Gott von allen lieben  
 kindern haben / vnd da sie solches thun werden / wird ih-  
 nen Gott herwieder langes leben / glück / segen vnd alle  
 wolffahrt verleihen / Wie er denn solches in seinen zehen  
 geboten reichlichen verheissen vñ zugesagt / welches auch  
 S. Paulus 1. Tim. 4. warhafftig bezeuget / da er spricht/  
 das sich die Christen üben sollen in der gottseligkeit / den  
 solche

Nutz der  
 gottseligkeit.

Gottfürchtig-  
keit dienet zu  
erhaltung  
des schwache  
menschlichen  
leibes.  
Gottes furcht  
eine mutter  
aller tugend.

Natiuiteten  
nicht zuuer-  
achten.

Der himmel  
ein gemelde  
vnd himlische  
tafel vñ Gott  
vns fürjes  
stellet.

Kunst der  
argney ohne  
beystand der  
himlischen in-  
fluenz nichts.

solche sey zu allen dingē nūß / vnd hab verheiffung dieses vnd des zukünfftigen lebens. Vnd solches hat auch ein Heidnischer König mit namen Zoraster, rex Paetrianorum, etlicher massen verstanden / da er spricht: Wer seinen gebrechlichen schwachen Leib wil erhalten vnd schützen / der richte sein hertz vnd gedanken alleine dahin / das er gottfürchtig sey. Vnd Cicero sagt / die Gottes furcht sey das fundament vnd mutter aller guten tūßgenden.

Zum andern / dieweil zuuor gedacht worden / daß das gestirn zu mancherley zerrüttung vñ enderung / auch zu vielen krankheiten menschliches leibes wirkliche vrsach gebe / wie solches die Astrologia anzeiget / vnd die wissenschaft der himlischen influens wirkunge / keines weges verboten / Als wil ich euch dieselbe auch in acht zu haben befohlen / das ihr auff ewere Natiuiteten / vnd was euch jährlichen gedrewet wird / ( wie ich denn einem jeden seine figur mit fleis hab auffzeichnen vñ rechnen lassen ) fleißig mercket / ohne alle superstition craminiret / vnd darüber erfahrene Astrologos vnd ärzte zu rath ziehet / auff das ihr also das böse meiden / das gute aber zu einem gewünschten ende bringen möget. Denn diß ja die warheit / wie etliche sagen / das der Himmel sey eine pictur vnd gemelde / aus welchen wir abnemen vnd erkennen können / ob es vns wol oder übel gehen sol. So sagen auch herrlich vnd wol die fürsten vñnd heupter aller ärzte / Galenus vnd Hippocrates, das die kunst der argney / ohne der himlischen influens beystande vnd gnade / offte nichts sey / ja viel mehr schädlich / denn dienlichen.

Diese auffmerckung vnd obseruanz gibet auch den nutz /

nus / das man der gesundheit wol kan warnemen / vnd sich für frantheit hüten / Denn nach dem man aus den Nativiteten befindet / wozu einer von natur geneigt / so kan man als dann desto besser mit grossem fleis vnd auffsehē die mores zum aufgang lencken vnd richten / Davon denn die Astrologi warnung gethan haben. Was wir nun zuvor wissen / das können wir leichter vertragen / vnd vns desto besser fürsēhen / damit wir vnser sachen weislich darnach anstellen / vnd ohne beschwerung allem bösen entgehen.

Nativiteten  
dienen zur ge  
sundheit vnd  
regierung  
des lebens.

Denn wo ferne vnser verstand göttlicher hülffe gebrauchet / so ist vns ein freyer will / der anreizung des Teuffels vnd vnser fleisches zu widerstehen / vnd alle böse zuneigung zu brechen vnd zu moderiren / also / das ob vns gleich das gestirn etwas wiederwertiges ankündigt / wir doch nach gelegenheit dasselbe / wo nit gantzlich / doch zum theil meiden können / welches man (wo ferne es wieder ehre nicht leufft) eingehen sol / Wo es aber ohne verlesung der ehren nicht geschehen / vnd die vorstehende gefahr fliehen kan / so ist besser / zeitlich vnd ehrlich sterben / denn mit vnehre vnd schande lang lebē. Demnach so ist gewis zu schliessen / das vnser vernunfft vnd richtiger guter verstand den himlischen influenzen nichts zuvor gebe / auch vnser freywillige sinn vnd handlungen an des gestirns nödigkeit keines weges gebunden.

Also hab ich bisher kürzlichen in gemein erzelet / wie vnd welcher gestalt wir vns schützen können / wieder allerley vnfall / frantheit / vnd was sonst vnsern Cörpern schaden vnd zerstorung zufügen mag.

W

Wo

Fleißiges ge-  
bet zu Gott/  
schügt vns  
fürnemlich  
wieder allen  
zufall.

Wo nun darneben zu dem Sohn Gottes ein embs  
siges vnd fleißiges gebet geschicht / so ist kein zweiffel/  
das alles glücklich hinaus gehen muß. Damit wir  
nun/ was vnser fürnemen sey / vollend ins werck setzen  
mögen / wollen wir nach vnserm verstande ferner ör-  
dentlichen fortfaren/ Vnd ist zu wissen/da man folgens  
de stück in rechtem zeitlichen gebrauch hat / das die ges-  
sundheit dardurch fortgesetzt vnd erhalten werde / Da  
aber das gegenspiel geschicht / dieselbe zerstreuet vnd ge-  
schwachtet wird.

### Das III. Capittel.

Von den Special regeln / die gesundheit zu  
erhalten / nötig zu wissen.

Was ges-  
sundheit sey.

**E**s ist die gesundheit nichts anders / denn ein sol-  
cher zustand des leibes / in welchem der mensch  
mit keinem schmerzen beladen / vnd die übung  
aller wercke / als gehen / stehen / handeln/ wandeln/ es-  
sen/ trincken/ schlaffen/ wachen/ sehen/ hören/ vnd son-  
derlich die vernunfft vnd wise gebrauchten kan / denn  
welche solches zu thun vermögen / die sind / vnd man  
achtet sie gesund/ Wo aber solche übung nicht geschicht/  
das nennet man frantzheit.

Rafis mei-  
nung / wo-  
durch die ges-  
sundheit am  
meisten erhal-  
ten word.

Die gesundheit aber des menschen zu erhalten/ wie  
Rafis zum könige Almanfor schreibt / ist / das man  
nicht zur vnzeit vberflüssige bewegung / ruhe/ speise vnd  
frantz gebrauche / noch sich mit vberflüssigen feuchtig-  
keiten vberlade / vnd die außstreibung verhalte / auch die  
behausung vnd andere örter / darin man wandelt/ nach  
gelegent

gelegenheit der zeit / mit bequemen räuchwercke temperire / vnd bösen zufällen / ehe sie vberhand nemen / zuuor komme / list vnd gedanken zehme / vnd bey dem jenigen / so man gewohnet ist / bleibe. Der Heide Cicero sagt / das die gesundtheit am besten erhalten werde / wenn man seines eigenen Leibes kündig sey / auch die ding wisse / welche nutz oder schaden bringen / Denn aus denen stücken / durch welche des menschen gesundtheit erhalten wird / kan auch die zerrüttung desselben entstehen / vnd geschicht die erhaltung der gesundtheit durch gleichmässigkeit / oder durch seines gleichen / aller ding wie die hülf vnd curatio durch das contrarium.

Ciceronis  
meinung.

Paulus Aegineta der hat eine andere beschreibung der gesundtheit. Iliodorus aber sagt dauon / das die vollkömliche gesundtheit des Leibes oder des lebens / stehe in natürlicher wärme vnd zimlicher feuchte. Wer da nun nach art seiner Complexion , viel guter natürlicher feuchtigkeit vnd wärme hat / als die Sanguinei / in dem werden sie desto langsamer verzehret / vnd er lebet desto lenger / Die aber / so von natur kalt vnd druckener art / werden zeitlich graw vnd sterben desto eher. Denn gleich wie die gesunden von den vier feuchtigkeiten ( so sie messig temperiret ) regieret werden / Also / wo sie vberheufft / werden die schwachen dauon vorlehet / vnd geben vr- sacht zu krankheiten. Daher kömpt es auch / das die Leute / so von natur fett vnd dicke / viel eher sterben / als die hagern / aus denen vrsachen / disweil sie weniger geblüts vnd geistes haben.

Pauli Aeginete  
beschreibung.  
Iliodori  
meinung.

Sanguinei  
haben die beste gesund-  
heit / vnd leben  
lange.

Kalt vnd  
trockner complexion leben  
nicht lang.

Wouon die  
gesundtheit  
erhalten vnd  
regieret wirt.

Fette leute  
sind kurzes  
lebens / Hage-  
re leute aber  
nicht.

Auff das wir aber von denen stücken / so die gesundtheit des menschen zuerhalten / vnd krankheit zuuerhüten / nützlichen seind / bequem reden mögen / so wollen wir

¶ ij

wir

wir von eines jeden stückes rechtem gebrauch / qualiteet /  
quantitet vnd zeitigem nuß ordentlicher weise handeln /  
vnd also von der Lufft / so vns teglichen vmbgibet / vnd  
zum herken gezogen wird / den anfang machen.

## Das III. Capittel.

### Von der Lufft.

Die lufft als  
len Creaturē  
nötig

In guter ge-  
sunder lufft  
stets zu wans-  
deln.

Eigenschaft  
einer guten  
gesundē lufft.

**D**ie Lufft ist vor sich warm vnd feucht / aber al-  
len Creaturen so nötig / das one dieselbe nichts  
leben kan / ja natürlichen haben alle Creaturen  
ihre leben vnd bewegen von der lufft / Denn so bald die  
lufft die Creaturen verlest / fahren sie wieder dahin / wie  
im 104. Psalm geschrieben stehet: Du nimbst hinweg  
ihren athem / so vergehen sie / vnd werden wieder zu  
staube / etc. Also kan man der lufft ( sol man anders le-  
ben ) gar nicht entrahten noch entbehren / Ja wir alle  
erfahren teglich / das vnser leiber nach der lufft eigen-  
schafft / sie sey gleich gut / oder nicht / offte geendert wer-  
den / Derwegen mit höchstem fleis dahin zu sehen / das  
wir stets in rechsenschaffener vnd gesunder lufft leben vnd  
wandeln. In gemein aber zu reden / so ist einem jeden  
dij die gesündeste lufft / darin er geboren / Denn wie der  
Philosophus sagt / so ist eines jeden geburts ort die be-  
ste erhaltung des locati. Sonsten ist die eigenschaft ei-  
ner gesunden lufft / das sie mittelmessig / helle / klar / sub-  
til / temperirt / vnuerschlossen / frey / ohn allen gestanc  
vnd feulnis / mit guten winden durchwebet sey / auch da  
man sie an sich zeuht / nicht wiederwertig besunden  
werde /

werde / vnd so bald die Sonne auffgeheth / warm / so bald sie aber vntergehet / kalt wird.

Dargegen ist das böse vnd schedliche lufft / so trübe / dunckel / neblichte / vnrein / stinckend / yfulicht / faul / verschlossen / eng vnd dampffich / dazu weder wind noch Sonne kompt / dauon sie möchte gereiniget werden / auch allermeist im Sommer von faulenden dümpffeln / Seen / vnd andern vn beweglichen wassern / gifftige böse qualiteten an sich nimpt / vnd corrumpiret wird / oder aber von allerley stinckendem wuste insicire vnd verunreiniget ist / auch einen gifftigen gestanck von sich gibe.

Beschreibüß  
böser lufft.

Ferner wird auch diß für eine schedliche lufft gehalten / so von mistgruben / heimlichen Secreten / vnd andern gifftigen örtern herkompt / welche / so sie das herz umbseheth / einen kurzen athem machet. Desgleichen auch diese lufft / so allzu warm / oder zu sehr kalt / nicht gut ist / Denn allzu warme lufft ist darumb nicht bequem / das sie die feuchtigkeiten des heupts zertreibet vnd zerschmelzet / flüsse vnd durst verursacht / dem gesicht schaden zufüget / die digestion vnd lebendigen geister mindert. Allzu kalte lufft aber verstopffet die löcher der haut / das die vapores vnd dünste nicht heraus können / welche nachmals in flüsse condensiret werden / vnd machet einen sehr kurzen athem. Gleich wie nun vor allen dingen vnreine böse lufft (dieweil sie den geistern des lebens vnnd dem herzen schaden zufüget) durchaus zu fliehen vnd zu meiden ist / Also sol man vor allen dingen sich dargegen befeiffigen / das man temperirte / gute / gesunde lufft zum herzen ziehe vnd bringe / Denn wo die natürliche hitz des herzens nicht stets mit guter temperirten

Allzu warme  
lufft schedlich / also auch  
allzu kalte.

Temperirte  
lufft zur  
gesundheit am  
aller nützlich-  
sten.

ritten vnd gesunden lufft durchwebet vnd erfület wird / so muß die gesundheit zerstöret werden.

Erläuffte/ ger  
raume vnd  
hohe gemach  
am aller ge  
sündesten.

Hieraus ist auch diß abzunehmen / das es besser ist / vnter dem bloßen himmel ligen / oder seine erläuffte weite gemache haben / denn in verschlossenen engen kammern vnd stuben zusein vnd zuuerharren. Auch ist hierbey zu mercken / das man winters zeit in warmer lufft / vom feuer zugericht / Sommers zeit aber in küler lufft sich erhalte / Also auch wenn feuchte zeit vorhanden / druckene lufft / vnd wenn druckene zeit / feuchte lufft suche vnd gebrauche. Vber das ist auch sehr nütlichen / in langwirigen krankheiten die lufft zu endern / vnd von einem ort zum andern zu ziehen / Denn die tegliche erfahrung diß bezeuget / das / wo man in langwiriger krankheit keine gesundheit erlangen können / vnd nur die lufft vnd den ort mutirt vnd verendert hat / das man dadurch offtmals zu vollstendiger gesundheit wiederumb kommen ist. Vnd nach dem die lufft zum offtern von winden vnd wolriechenden dingen geendert / wie denn der wind nichts anders denn eine lufft ist / so aus anregung der dänste bewegt vnd getrieben wird / Als wollen wir an diesem ort / gleich als zu rechter zeit / auch von den winden vnd wolriechenden dingen etwas reden.

Böse lufft  
wird von  
winden vnd  
wolriechen  
den dingen  
geendert.

### Von den Winden vnd wolriechenden dingen.

Südwinde  
die gesunde  
sten.

Vm ersten ist zu mercken / das die mitternächtlichen winde vnter allen die besten vnd gesunden sind / nach dem ihre Complexion trucken vnd kalt ist / denn solche machen gesunde leute / leichte vnd vns beschweren

beschwerte heupter / gute scharffe sinn / vnd bewahren für feulung. Nach diesen werden sehr gelobet die Orientischen winde / so von auffgang der Sonnen kommen / denn solche reine / subtil / vnd den menschlichen Cörpern gar gesund vnd bequem / In summa / alle die winde / so messig fühlen / truckenen vnd reinigen / desgleichen auch die gemach / so nach auffgang oder mitternacht liegen / sind am gesundensten. Nichts desto weniger sol man auch dis behalten / das vberflüssige windige Luft den sinnen / augen / der lungen / dem gehör viel schaden bringet.

Die winde sind nach den mitternächtschē die beste. Die gemach vnd wonung nach Ost vnd Süden am aller gesundensten. Oberflüssige luft vñ winde bringen vielerley schaden.

### Von wolriechender Luft.

Wolriechende luft betreffende / ist es an dem / das die luft / so sie etlicher massen zum herzen gezogen / die geister des lebens mehre / Aber viel mehr vñ geschwinder thunsolches wolriechende dinge / welche das herz vñ gehirn / auch die seel vberaus stercken vñ erquickē / dauon nachmals der ganze leib ein sonderliche freud vñ ergezung befindet. Vber das / kan böse / vngesunde vnd stinckende luft / durch wolriechende ding vnd reuchwerck corrigirt vñ verbessert werdē. Es ist aber daran gar viel gelegen / das man in sonderheit / was von wolriechenden dingen zu gebrauchen / wissenschaft habe / denn darnach der geruch angestellt / darnach endern sich auch die geister des lebens. Sehr hitzige wolriechende ding kan man nicht allerding loben / denn sie das heupt vñ gehirn zu sehr erfüllen / vnd flüsse verursachē. Weil aber des gehirns temperatur nicht zu kalt / noch zu warm / so sind temperirte wolriechende ding demselben am aller annemlichsten /

Böse stinckende luft ist durch wolriechende ding zu endern.

Sehr hitzige wolriechende ding dem gehirn schädlich. Temperirte wolriechende ding dem gehirn am aller bequemsten.

lichſten/ Derwegen wann trübe vnd kalte lufft/ oder regenwetter vorhanden/ ſol man ſolche wolriechende ding/ ſo ſich auff werme ziehen / gebrauchen / denn ſolche aus dermaſſen zur geſundheit nütlichen / ſonderlich aber/ wie Hippocrates ſagt / wo man nicht beſchwerung im kopff dauon beſindet. Wann aber hitzige oder warme lufft verhandet / ſol man ſolche wolriechende ding / ſo ſich auff kelte ziehen / gebrauchen / als /

Wolriechende Roſen/

Violen/

Welsche Mirtenbletter/

Camppfer/

Allerley Sandel /

Seeblumen / vnd dergleichen.

Wolriechende hitzige ding werden zugerichtet von

Zimmetrinde/

Citronen ſchalen/

Pomeranſen ſchalen /

Weyrach /

Agteſtein /

Angelica /

Wacholderbeern /

Timian / einzelen oder durcheinander gepuluert.

Paradiſiſch holtz aber / die weil ſolchs temperirt/ vnd eines ſehr lieblichen geruchs / achte ich / das ſolches indifferent jederzeit am ſicherſten vnd bequemſten/ damit zu reuchern/ kan gebraucht werden/ denn es dem haupt vnd gehirn ſehr dienſtlichen.

Was nun einem jeden von dieſen wolriechenden dingen am beſten bekommen wird/ das ſol er am meiſten gebrauchen / Vnd ſolches nicht allein der Naſen zu riechen/ zu

chen / zueigenen / sondern auch auff die brust vnd Magen legen / wie denn der Theriac vnd Mechridat / in die nase gestrichen / nicht allein zum geruch dienstlichen / sondern wieder alle gifft grosse krafft haben.

Die geister des lebens ferner zu stercken / ist nicht vnbequem / das man Sommers zeit in die gärten offte vnd viel hin vnd wieder spaciren gehe / sonderlich in den gengen vnd vmb die bödte / so mit wolriechenden kreutern vnd blumen besetzt vnd geschmückt sind / solche auch hin vnd wieder in die gemach vnd wege streuen / als /

Weidenbletter /

Welsche Camomillen /

Weinlaub /

Lauendel /

Rosen /

Heidelbeerbletter /

Violen /

Quitten /

Doffen /

Pirn /

Quendel /

Pomeranzen /

Zimian /

Granaten / vnd dergleichen.

Item diese gedistiliree wasser gebrauchen / als /

Rosenwasser /

Pomeranzen blüt wasser / vnd dergleichen / ein jedes für sich alleine / oder mit gutem essige vermische / die gemach damit besprennen / vnterweilens auch in kammern mit solchen dingen reuchern / so einen lieblichen geruch geben.

Zum beschluß / wil ich auch hiermit anhangen / was ich für wolriechende dinge / als rauchpüschlein vñ kernlein / Pomambra vnd dergleichen im gebrauch gehabt / welche ein jeder gleicher gestalt ( doch mit betrachtunge / was einem jeden seines temperamenti am nützlichsten vnd bequemsten sein wil ) gebrauchen soll.

E

Beschrei-

Beschreibung eines sehr köstlichen  
wolriechenden Wassers.

Nemet gut Rosenwasser /  
Weissen wolriechenden Wein / jedes gleich viel /  
thut darzu den vierden theil Rosenessig / Weissen zucker  
Candie den dritten theil / laß solchen darin zergehen /  
etliche thun auch gar ein wenig Saffran darzu. Auff  
das ihr aber dieser Composition gewicht eigentlich wis-  
sen möget / so nemet

Rosen essig viij. lot /

Rosen wasser /

Weissen wolriechenden Wein / jedes j. nöffel.

Saffran / ein drittheil eins quent.

Weissen zucker Candit j. pfund / wenn solcher  
zergangen / so seihet es durch ein rein dick wülleses tuch /  
Mit diesem wasser sol man die hende / augen / vnd das  
angesicht waschen / auch die zeene damit reinigen / vnd  
die kleider oder gewand besprenzen / vnterweilens auch  
etwas darnon getruncken / ist nicht schedlichen.

Ein ander wolriechend Wasser / so nicht  
zu kalt / noch zu hitzig.

Nemet Rosenwasser j. maß / thut darein Zimmet-  
rinde ij. quent. Muscatenblüt j. quent. wolriechende vi-  
olwurzel ij. quent. Negelein ij. quent. Muscaten nuß j.  
quent. Stosset diese stück alle gröblichen / laß es mit  
einander wol verwahrt zween tage in der beihung stehen /  
dann distilliret es / vnd wenn zhrs abgezogen / so thut  
darzu fünff gerstenkörner schwehe Saffran.

Ein

Ein ander wolriechend Wasser/  
zimlicher werme.

Nemet Rosenwasser iij. noßel/  
Abgestreiffte frische Lauendelblumen iij. hand voll.  
Gute frische Neglein/  
Zimmetrinde / jedes j. lot/  
Violewurß ij. quent.  
Muscaten blät ij. quent.  
Gedörte Rosenblätter j. hand voll/  
Wolriechend Benzoi, sonst Asa dulcis genandt/  
ij. quent.  
Styracis calamitæ, ist auch ein Gummi/ij. quent.  
Ambræ,

Diesem / jedes ij. gersten körner schwer / thut auch  
dazu ein lot oder zwey guten Maluasier / oder Brand-  
teuwein / thut zusammen in ein glaz / verwahrt es wol/  
vnd setz es einen Monat lang in die Sonne.

Ein sehr krefftiges Rauchpuluer / in ster-  
benoleufften / vnd an den flüssen  
offt probiret.

Nemet gelben Agerstein v. pfund/  
Mastix /  
Wachholder gummi/ jedes v. lot/  
Gelben Sandel ij. lot/  
Wachholderbeer vij. lot/  
Rote Rosen x. lot/  
Weyrach v. lot:

Aus diesen allen ein grob puluer gemacht / vnd darmie  
E ij morgens

morgens / mittags vnd abends / sterbens zeit ein sanfft-  
ten rauch gemacht.

**Wolriechende Kerklein wieder alle gifft / vnd  
in Pestilenz zeiten sehr dienstlichen.**

Nemet des schwarzen saffts Ladani vj. lot/

Styracis calamitæ x. quent.

Wolriechenden Benzoï vj. quent.

Weyrach iij. lot/

Arabische Stæchas blumen iij. lot/

Rote Rosen /

Kramer Neglein / jedes vj. lot/

Citronen schalen /

Gelben Sandel / jedes ij. quent.

Wacholderbeer j. lot/

Ambra,

Biesem / jedes x. gerstenkörner schwer/

Eindene kohlen ij. pfund :

Diese alle sol man zu subtilen puluer stossen / vnd nach-  
mals tragagant mit Rosenwasser zu einem schleim an-  
feuchten / dann zusammen in einem warmen Würfel  
zum teige anstossen / vnd daraus kleine kerklein formi-  
ren / dieselbe in der lufft trucken werden lassen.

**Beschreibung wie man wolriechende Knöpfflein  
Pomambra / oder Biesemöpfflein / vor Pestilen-  
tische lufft dienstlich / zuriichten soll.**

Nemet Styracis calamitæ,

Benzoï, jedes ij. lot/

Ladani,

Ladani,  
 Mastix, jedes j. lot/  
 Neglein/  
 Paradissholz/  
 Gelben Sandel / jedes j. quent.

Schwarzen Römischen Kümmel ij. quent.

Diese alle sollen gar subtil gepulvert / vnd denn mit reinem Harz vnd Benedischen terpentin / souiel darzu von nöten / zu einem Knöpflein oder pomambra angestossen werden / als denn sol man solche mit Diesem vnd Ambra, jedes vj. gersten körner schwer / zuuor in neglein öhl zerreiben / zum lieblichen geruch anfeuchten vnd beschmieren.

Die jetztgedachten Rauchkerlein sind zwar wieder die Pestilenz vnd giftige lufft sehr nütlichen / aber es ist auch hierbey zu mercken / das man sich nicht eher in die gemach begeben soll / es habe sich denn der rauch hin vnd wieder aufgetheilt / vnd fast verzogen / Denn wo solcher rauch noch dicke im gemach schwebet / so thut er dem heupt / den augen vnd der lungen wenig frommen / Wil derhalben lieber zu folgenden Rauchküchlein raten / derselben sol man etliche in ein silbern gefäßlein thun / vnd darüber gut Rosenwasser gießen / solches den vber ein angezündet liecht halten / oder auff reine glüende Kohlen setzen / bis es sanfftiglich koche / vnd den geruch von sich gehen laß.

Wie man die wolriechenden Küchlein bereiten soll / so die Breutn von Arnzburg im gebrauch.

E iij

Nemet

Nemet der besten weissen rosenbletterlein / wo man aber Muscaten oder Diesemrößlein haben könnte / weren sie souiel desto besser / stoffet solche wol in einem marmelsteinen mörsel / mit einer hölzernen keulen von franksen holtz zugericht / thut darzu Benzoi iij. lot / so zuuor 24. stunden in rosenwasser geweicht / Ambra ij. gerstenkörner schwer / Diesem j. gerstenkorn schwer / Zibeth den vierden theil eines gerstenkorns / diese alle sol man im steinern mörsel wol vntereinander mischen / vnd mit den rosenbletterlein zusammen stossen / vnd endlich des besten fein zuckers j. lot darunter mengen / vnd zween tage lang in mörsel wol verwahrt stehen lassen / als denn einen teig daraus machen / vnd tragacanth mit rosenwasser angefeuchtet / biß es zum schleime wird / darzu thun / vnd damit wol anstossen / daraus denn Rauchfuchlein formiren / vnd ein jedes zwischen zwey Rosenbletterlein wickeln / vnd wie droben angezeigt / gebrauchen.

### Ein ander sehr krefftiger gekochter Rauch.

Nemet rosenwasser ij. lot / oder vier löffel voll / Zibeth oder Diesem ij. gerstenkörner schwer / Gestoffene Nelcken ein messerspiße voll / Solches zusammen in ein jrdn verglasurt gefäßlein geschan / vnd in dem gemach auff reine glüende kohlen sanfftiglich erwallen lassen / ist ein sehr anmutiger geruch.

Nach dem auch nicht allen menschen diese sehr erzehlte wolriechende ding / oder dergleichen / derer denn viel hin vnd wieder in gedruckten büchern ausgesprenzt / Als

Als sol ein jeder / nach art seines temperamenti, in solchen sachen / was ihm am besten bekömpft / die wahl haben / das denn am aller nützlichsten.

Es tregt sich aber bisweilen zu / das einem der gurgel entgehet / vnd wenn das geschicht / sol man ein gurgelwasser von Raute vnd Hissop kochen / vnd Meerzwibel essig darzu thun / solches im munde halten / vnd darmit gurgeln / auch offte Zitwer im munde tragen / vnd wol kwehen.

## Das V. Capittel.

Vom Wasser / vnd seiner eigenschafft.

**W**ach dem von der Lufft bericht geschehen / erfordert die ordnung / das man auch etwas vom Wasser rede. Es sind aber alle einseitige vnuermische wasser von natur feucht vnd kalt / vnd nehren nicht / vor sich alleine genossen / sondern sie feuchten vnd kühlen als eine arznei / vnd befördern die dawunge. In gemein des wassers natur.

Daher ist auch bey den gelerten die frage / ob wasser genossen / auch speise vnd ernehre / dieweil es keine lust zur speise erwecke / langsam abgehe / vnd kein hungeriger dauon ersättiget / vnd so es gleich lang vnd viel gesotten wird / allezeit dünne bleibet ? Auff diese frage findet man im Aëtio, das Ruffus antwortet / Ob wol wasser / vor sich selbst alleine genossen / nicht nahrung bringe / so könne doch ohne wasser keine nahrung noch dawung geschehen / Ja das alle genossene speisen von viche vnd menschen / durch die feuchtigkeit des wassers nicht allein subtil gemacht / sondern auch zum rechten natürlichen außgang Nägliche frage vom wasser / vnd antwort dar auff.

aufgang geführt werden / wo bliebe sonst der natürliche humor bey den menschen / den die ärzte humidum radicale nennen.

Zeichen der  
gutenwasser.

Die zeichen der guten wasser sind / wenn solche liecht vnd klar / keinen frembden geschmack oder bösen geruch haben / vnd die im Sommer kalt / im Winter aber warm sich erzeigen / desgleichen auch die aus frischen vnd tieffen brunnen oder quellen entspringen / vnd nicht trübe oder leimicht sind.

Der hochtrefflich gelert Galenus gibt von guten wassern zu erkennen / diesen bescheid / vnd spricht: Ein jedes gut wasser wird kürzlich bey drey stücken erkandt / als

1. am schmecken.
2. an der farbe.
3. am riechen.

Am schmecken / wenn es süsse ist / vnd keinen frembden geschmack (wie der auch sein möchte) mit sich bringet.

An der farbe sol es gar lauter vnd liecht / nicht trüb oder weiß / gelb / rot oder blaw / sondern hell vnd durchscheinend sein.

Die gute  
wasser zu pro  
biren sind.

Es sol auch das wasser keinen frembden geruch von der erden / schwefel / saltz / alaun oder pech haben / ein solch wasser ist gut vnd edel / denn es gehet bald durch den leib / one alle blehung vnd beschwerung / wird nicht bald corruptirt oder zerstört. Man mag auch / was gute wasser sein / hierbey erkennen / das man solche in ein rein gemacht küpffern oder messing becken / oder ander gefeß giesse / vnd darin eine nacht wol verdeckt stehen lasse / Wenn den solche das becken oder gefeß nit vnrein oder fleckicht gemacht / sollen sie auch gut vnd gesunde sein. Es werden auch diese wasser / so die legumina,  
das ist /

das ist/ zugemüser ( als Bonen / Linsen / Arbei ) bald  
linde vnd weich machen/ gelobet.

Das Regen wasser ist vnter allen andern das aller  
subtileste vnd zarteste / denn es bekömpft seine subtilitet  
von der Sonnen / dann dieselbe das aller reinest vnd  
klarest aus den wassern hinauff zu ziehen/ vnd das grobe  
herunden zu lassen pfleget. Nach diesem werden gelo-  
bet die brunnenquell vnd stießwasser / welche auffer den  
bergen/ vber die stein vnd wacken rauschen / oder so tieff  
in felsen gesuchte werden. Von diesen schreibt auch Hip-  
pocrates, das solche wasser/ bald nach dem Weine/ ges-  
truncken/ die dämpffe stillen/ vnd das sie nicht vber sich  
ins heupt steigen/wehren/ davon sonst viel schedlicher  
flüsse vnd franckheiten entstehen.

Dargegen sind das schedliche vnd vngesunde was-  
ser / so von zerflossenem eisz oder schnee herkommen /  
auch die See / weyer / gruben vnd stadegräben wasser/  
auch die so sich nicht bewegen/ vnd stille stehen/ Welche  
aber dick/ trübe/ gesalzen/ bitter/ vnd übel riechen/ sind  
die aller ergsten. Das wasser aber ist in gemein im  
Sommer/ Fröling vnd Herbst am gesündesten / im  
Winter aber gar schedlichen.

Es seind nun die wasser wie sie wollen/ gut oder bö-  
se/ so sind sie rohe zutrinken denen leuten / so nach mit-  
ternacht wohnen / vnd ohne das mit feuchten vnd kal-  
ten franckheiten beladen / keines weges gesund. Also  
auch denen / so von grosser arbeit sich erhitzt / mit frau  
Venus viel zuthun haben / vnd in der Badesstuben mit  
kaltem wasser ihre lust büssen wollen / Item den vollen  
brüdern/ denen der schwefel vom wein im rachen klebet/  
vnd denselben nach dem schlaff/ oder des morgens näch-  
D tern

Regenwasser  
vnter allen  
das subtilste.

Brunnen-  
quell / stießwas-  
ser.

Schedliche  
vnd böse  
wasser.

Zu welcher  
zeit das was-  
ser am gesün-  
desten.

Rohe wasser  
zutrinken /  
wem es sched-  
lich.

tern mit kaltem wasser zu leichen vermeinen. So schadet auch kalte wasser / nüchtern getrencken / dem Magen / gehirn / den zeenen / odern vnd beinen / desgleichen auch denen / so hart purgiert worden / oder geschwollen vnd wasserfüchtig sind.

Wie man  
zur noc was-  
ser rectificir-  
ren soll.

Da man aber je aus noth wasser trincken müste / als offte geschicht in ebenen landen / vnd im kriege / da die brunnen selten gut seind / sol man es zuvor wol kochen / vnd den dritten theil einsieden lassen / vnd was vnrein darin ist / abescheumen / das ander so schwer vnd trübe ist / sincket zu grunde / vnd wird also durch diese kochung das wasser rectificirt / vnd alle seine vnart hinweg genommen / dauon fast im beschluß diß büchleins mehr angezeigt wird.

Wie man auch die wasser zurichten soll / das sie gute bade geben / oder das man den leib / die hende / das angesichte / die augen vnd ohren damit reinige / ist allbereit droben im 4. Capittel von wolriechenden wassern meldung geschehen / vnd sol dauon weiter gesagt werden. So ist auch vnser vornemen allhier nicht / wie man wasser mit golde / silber / stahl vnd dergleichen metallen zurichten vnd ableschen sol / dauon es eine sonderliche art vnd eigenschafft vberkämpft / anzuzeigen / Sondern das wir nur / was gesunde lufft vnd wasser / als zwey vorneme element / so der mensch zu seinem langen leben / guter Complexion vnd gesundheit / neben bequemer speise / keines weges entzihen kan / sey / zeigen vnd weisen / Als wollen wir demnach weiter fortfahren.

## Das VI. Capittel.

Vom

## Vom Feuer / vnd seiner eigenschafft.

Als Feuer ist von natur heiß vnd trucken / vnd  
welches von gutem durren vnd wolriechenden  
holze angezündet vnd zugerichtet wird / ist das  
beste vnd gesündeste / Dargegen / welches von grünem/  
starkriechenden vnd nassen holze / oder von bösen koh-  
len zubereitet wird / das ist nicht bey dem gesündesten / denn  
es beschweret das heupt / Jedoch ist das essen / bey guten  
büchlenen oder eychenen kohlen zugericht / viel gesünder /  
als die speise / so mit holz gekocht oder gebraten wirdt.  
Wie nun ein messiges feuer / im gemach angezündet /  
die bösen dünste vnd giftige vnreine lufft zertheilet / ver-  
zehret vnd bessert / die scharffe kette hinweg nimpt / vnd  
die natürliche warme erquicket vnd ernhret / Also vnd  
dargegen thut oberheufftes feuer vnd rauch in den ge-  
machen / den augen / der lungen / vnd dem heupt merck-  
lichen grossen schaden / ja es verursacht viel gefehrlicher  
flüß / vnd trucknet die natürlichen guten feuchtigkeiten  
aus.

Feuers na-  
tur.Welch feuer  
am gesunde-  
sten.Temperiertes  
feuer was  
es naget.Oberstüssig  
feuer / oder  
oberheuffte  
gemach sched-  
lichen.

Aus diesen vrsachen kan ich allhier vngestrafte nicht  
lassen / derer vom adel im lande zu Holstein ganz böse ge-  
wonheit vñ gebrauch welche (nach dem sie in irem lande  
viel holz haben) so grosse helle feuer anzünden / vnd das  
gemach also damit zu erhizen pflegen / das sie bey nahe  
von grosser hitz vnd rauch ersticken möchten. Vnd wie  
mir nun oberheufftes feuer vnd hitz durchaus nicht ge-  
felt / also bin ich auch mit keiner Stuben zufrieden / wil  
auch / das man derselben ganz vnd gar nicht gebrauche /  
vermahnet haben / Sondern an dero stat lobe ich die

Böse gewon-  
heit derer im  
lande zu Hol-  
stein.

D ij

Schors

Schorsteine  
vnd Camin  
in Stuben  
nüglicher denn  
die ofen.

Schorsteine vnd Camin/ in welchen ihr feine temperirte feuer/ von gutem dannen/ eychen vnd büchen holze sollet zurichten lassen/ vnd darauff Wacholderholz vnd beer/ Mirtenholz vnd bletter/ Lorbern holz vnd bletter/ terpentin hartz/ Salbey/ Rosmarien/ Lauendel vnd dergleichen weyssen sollet. Aber solch holz/ so einen starken/ groben/ vngesunden geruch gibt/ von welches rauch der kopff erfüllet/ oder sonst etlichen theilen des leibes schaden zugefüget wird ( als von Pappelbaum holz/ Holunderstauden holz/ Buxbaum/ Maulbeersbaum/ vnd von andern faulen oder stachlechten holze ) sol man durchaus zum feuerwerck meiden.

Kopff/hals/  
brust/füsse/  
vnd hende sol  
man für kelt  
bewahren.

Wie die be-  
deckung des  
heupts in  
acht zu neh-  
men.

Es ist auch offte besser/ das man ein wenig keltte dulde vnd vertrage/ denn vbermässige hize ausstehe/ da von der ganze leib vnd alle glieder also erhitzt/ das der schweis tröpffliche abfellel/ Jedoch sol man für kalte luffte den kopff vnd hals/ die brust/ hende vnd füsse/ wol bewahren/ Denn wie temperirte werme wol hilfft digerriren/ also thut dar gegen grosse keltte dem gedechtnis vnd andern gliedern grossen mercklichen schaden. Man sol auch das heupt des nachts/ so wol als am tage/ vor keltte bewahren/ Wo man aber in stuben oder zimlicher warmer luffte ist/ sol solches auch nicht zusehr bedeckt sein/ dieweil es dem gehirn schaden thut/ vnd zeitlich grawe haar machet.

Zum beschluß/ sol man das feuer in den gemachen nur messig gebrauchen/ die keltte damit auffzuhalten/ vnd die natürliche werme zu erwecken/ sich also fürsehen/ das man weder mit der hize noch mit der keltte zu viel thue/ denn wo eins geschicht/ so nimpt die natur schaden. Vnd also viel vom feuer gnugsam.

Das

## Das VII. Capittel.

## Von der Speise.

**E**ist bisz daher / was von der Luffe / Wasser vnd  
Fewer zu wissen nötig vnd dienstlich gewesen / ge-  
handelt worden / Wollen derwegen auch etwas  
von speis vnd tranck reden.

Nach dem das essen an stat der verzehrung / so an  
vnsern Cörpern geschicht / das trincken aber an stat der  
feuchte / welche von natürlicher hitze verzehret / gebrau-  
chet wirdt / So muß man für allen dingen gut achtung  
haben auff die art vnd eigenschafft der speise / oder was  
vnd wie viel man essen soll / auch zu welcher zeit / vnd in  
was ordnung / damit nicht das jenige zum ersten gege-  
ben werde / das sich zum letzten gebüret / etc.

Warumb  
man tegliche  
essen vñ trin-  
cken muß.

Man sol aber essen / das eine rechte nahrung gibe /  
den Cörper mehret / erhelt / vnd gut geblüt machet /  
dann alle solche speise dieser eigenschafft vnd natur / das  
sie die natürlichen feuchtigkeiten erhalten / vnd gute ge-  
sundheit bringen / Dargegen wo man grobe vnd awliche  
kost vnd speise gebrauchet / so entsethet daraus vnrein  
geblüt / böse feuchtigkeit / viel vnrahts vnd krankheit.

Welche spei-  
se am nüt-  
lichsten vnd  
schädlichsten.

Es sind aber fürnemlich dreyerley art vnd geschlecht  
der speisen / als / Subtile / mittelmessige / vnd grobe kost.

Dreyerley  
art der spei-  
sen.

Subtile kost wirdt genandt / so ein zart vnd subtil  
geblüt gibe / vnd leichtlich verwandelt wirdt / als da sind  
junge gemeste Hünen / frische Eyer / vnterwachsen jung  
Schweinen fleisch / Fische / gut rein brod / etc.

Mittelmessige speise aber sind diese / junge Lemmer

Man  
D iij

D iij

eins

eins monats alt (sonsten werden sie ihrer vielen vnd hehen feuchtigkeit halben verworffen) Zieglein oder junge Böcklein/ jährige Schöpse/ gut kalbfleisch/ etc.

Wenn grobe kost nützlich.

Grobe kost / so starcke nahrung gibt/ dienet hitzigen vnd arbeitsamen leuten/ vnd sind diese/ Rühfleisch/ Rindfleisch/ alt schweinen fleisch/ Hasen/ Hirsche/ vnd dergleichen wilde thier/ so in wälden gefangen/ vnd dafür geachtet werden / das sie besser denn die zahmen sein sollen.

Auff das man aber eigentlich wissen vnd verstehen möge / welche kost leicht oder schwer zuverdauen / wil ich solche gar kurz in eine ordnung fassen.

Kost so balde zuverdauen.

Kost/ so leichtlich in vnsern Cörpern verwandelt wird/ sind weisse zeitige Weinbeer / denn wo sie messig gessen werden/ geben sie gute nahrung / beuoraus wenn man sie zuor auffgehengeet hat / wie im lande zu Francken gebreuchlichen.

Feigen.

Frische reife Feigen/ nehren sehr wol/ machen fett/ sind leicht zuverdauen / bleiben nicht lang im magen/ der leber / nieren vnd blasen sehr dienstlichen.

Mandelnern.

Frische süsse Mandelnern geben beydes dem gehirn vnd ganzen leibe gute nahrung/ vnd bringen den schlaff/ Weil sie aber ein wenig stopffen / sol man kleine rosinslein darunter gebrauchen.

Salat.

Lactuca oder Salat / kület im Sommer das geblüt / vnd benimpt den durst / helt den leib linde vnd offnen/ sonsten gibt alles kraut kein gut geblüt.

Körnel.

Garten oder zahmer Körnel / so er noch jung/ besompt wol dem heupt vnd magen/ vmb seines guten geruchs willen/ ist einer mittelmessigen temperatur / nicht zu warm/ noch zu kalt.

Bineisch

**Spinat** / ist kalt vnd feucht im en<sup>ten</sup> Spinat.  
 de des ersten grads / ein gut Sommer kochkraut / denn  
 es senfftiget den bauch / benimpt brust vnd lungen wehe /  
 Item wer groß reissen im rücken hat / oder verstopfft ist /  
 der sol Spinat essen / Aber teglich gebrauchte / bringet  
 es viel melancholey.

**Gefochte Gerste** oder gersten grauppen / sind dem Gerste grau  
 menschen zur nahrung sehr bequem / denn sie machen pen.  
 gut geblüte / erquicken Sommers zeit den erhitzten Ma  
 gen vnd Leber.

**Schweinen fleisch** / dieweil es eine sonderliche ei Schweinen  
 genschaft hat / den menschen zu stercken / gut geblüte zu fleisch.  
 machen / vnd den leib feucht zu halten / so ist doch auch  
 darneben etwas Phlegmatisch / vnd nicht allen mensche  
 zugleich nützlich / sondern alleine denen / so einen gu  
 ten / gesunden vnd starcken magen haben. Es wird aber Wild schwein  
 das wilde Schweinen fleisch / sonderlichen winters zeit / nen fleisch.  
 dem zahmen fürgezogen.

**Junge Hünner vnd Cappannen** geben treffliche Junge hün  
 köstliche nahrung vnd gut geblüte / sind temperirt / vnd ner / Cappann  
 allen menschen bequem / ihre brühe ist so köstlich / das sie nen.  
 auch wieder den auffas eine arney ist.

**Kep hünner vnd Haselhünner** / werden vnter allen Kep vnd has  
 vogeln am höchsten gepreiset / machen viel geblüte / vnd selbster.  
 geben dem menschen ein sonderliche krafft.

**Reckholder** oder Krametvogel / ist bey den Römern Krametvor  
 in grossem werth gehalten worden / sie geben gut geblüte / gel.  
 sind leicht zumerdauen / Derer art sind auch die Am  
 seln / Droscheln / alle walde / heck vnd puschvogel.

**Frische hünner eyer** sind die gesündesten / Vnd ob hünner eyer.  
 man auch wol andere vogel eyer zu essen pflaget / so ist  
 doch

doch ein wahr sprichwort: Von guter lufft vnd guten geruch / von gutem Wein vnd einem frischen Ey wird das hertz vberaus gesterckt. Denn die eyer sind temperirt / vnd der menschlichen Complexion fast gleichförmig / Die dotter wird bey nahe in lauter gut geblüt verwandelt / vnd erhelt die männlichen kreffte. Es sind aber die Eyer am besten in oder zu der nahrung/ so zimlich frisch seind / nicht faul/ alt oder verlegen / Item/ so lang / klein vnd dünne / Vnd wie Galenus schreibet/ sind das die besten vnd gesündesten eyer/ so nicht zu harte noch zu weich gesotten / so er nennet oua tremula vnd mollia. das ist/ dotterweiche eyer/ sind bald zuuerdauen / vnd bringen dem schwachen gute nahrung. Die andern / so man forbilis oua nennet / sind die lautern eyer/ die lest man nur erwarmen/ dienen wol zur arznei/ sind auch sonsten eingenommen / der brust vnd lungen gut/ also auch in heis wasser geschlagen / den febricitantem gar nütlichen. Zum dritten sind oua cocta, das ist/ hart gesottene eyer/ vnd oua frixa, gebacken eyer in butter oder schmaltz/ sind schwerlich zuuerdauen/ vnd dienen allein den tagelöhnern.

Allderley  
Fische.

Gute schüppige Fische/ so aus reinen/ frischen vnd fließenden wassern gefangen werden/ als Bars/ Kaulbars/ Krumbhechlein/ Aischen/ Forellen/ Steinbeissen/ Schmerlen/ Karpffen vnd dergleichen / sind auch am gesündesten.

Kost so  
schwerlich zu  
uerdauen.

Folgende kost ist schwer zuuerdauen / als / vngezewere brod / bleibet lang im magen/ verstopffe Leber vñ Nieren/ vnd gibt vrsach zum stein.

Bohnen.

Bohnen geben böß Phlegmatisch geblüt/ vnd blehen den leib auff.

Linsen

Linsen machen böse Melancholisch geblüt / freß vnd Linsen.  
auffas / viel geschwehr / blöde gesicht / vnd viel krank-  
heit.

Weisse Rüchern machen böse geblüt / vnd blehen Rüchern.  
sehr / Die roten aber / so sie zwey mal in wasser gesotten  
werden / also / das die erste brüe dauon gegossen / die an-  
dere aber nüchtern getruncken wird / bewegen sie den  
Harn / treiben den stein / vnd sind fast nützlich denen / so  
anfahen wasserfüchtig zu werden / etliche tage aneinan-  
der gebraucht.

Süße Quitten / vnd so nicht schmackhaftig sein / Süße Quit-  
thun trefflichen schaden den Senadern / vnd mehren die ten.  
Colicam.

Rohe Kastanien stopffen / vnd verursachen heupt- Kastanien.  
wehe.

Haselnuß sind schwer zuerdawen / begeben sich Haselnuß.  
langsam aus dem magen / machen winde im leibe / vnd  
heuptwehe.

Oliuen / so schwarz vnd rölicht sind / geben böse Oliuen.  
nahrung / dienen allein dem magen den appetit zu erwe-  
cken / sonderlich die grünen / die noch nicht gar reiff vnd  
in essig gelegt seind.

Melaunen / Pheben vnd Cucumer / sind eitel kalte Melaunen.  
früchte / derwegen wir Deutschen solche den Wahlen Pheben.  
billich lassen solten / denn sie bringen vnsern leibern we- Cucumer.  
nig frommen / Welche aber hitzige Lebern haben / oder  
von jugent auff dieser früchte gewohnt seind / mögen sie  
zum gebratnis essen.

Alle Köelkreuter sind schwer zuerdawen / machen Köelkreuter.  
Melancholisch geblüt / dauon böse trewme vnd dünste  
kommen / sind *lordida alimenta*, wie denn auch das  
E Compeß

Compos kraut / vnd ob man gleich desselben ein fuder  
 eß / bekömpft man doch daruon nicht ein tröpfflein rein  
 blut / es fettiget nur den hizzigen magen / vnd machet ein  
 nen guten appetit zum essen / gehört für gesunde / vnd nie  
 für schwache leute.

Schwemme. Schwemme / sind ein geschwür der erden / blehen  
 vnd erkeltten den leib / vnd sollen durchaus nicht gebraucht  
 werden / denn sie mehr tödlich dann nützlichen /  
 Davon auch ein fürtrefflicher arzt zu sagen pfleget :  
 Wenn die Schwem am besten zugericht worden / sind  
 sie zu nichts bessers nütz / denn das sie auff ein schauffel  
 gefasst / vnd ins wasser geschüttet werden.

Kettich. Kettich ist schwer zuerdawen / schadet den augen  
 vnd dem heupt

Hirschen wilpret. Hirschen wilpret ist grober substanz / vnd nicht  
 leicht zuerdawen.

Ochsen vnd Kuefleisch. Alt Ochsen vnd Kuefleisch machen Melancholisch  
 geblut / vnd sind schwer zuerdawen.

Bockfleisch. Alt Bockfleisch ist sehr vndawlich / vnd gibe böse  
 nahrung.

Grobe fisch. Grobe harte Fisch / so ein zehen safft vnd viscositet  
 haben / als Stör / Wals / Schleie / Stockfisch / Ael  
 vnd dergleichen / sind nicht dienstlichen / wie den auch  
 alles fett von Fischen böse ist.

Allerley wasser vogel. Alle wasservogel / als Schwanen / Pfawen / Kran-  
 che / Störche / Enten / Gense zahm vnd wilde / so auff  
 weyhern / Seen / dümpffeln vnd andern wassern leben /  
 dienen gar nicht zur gesundtheit / Wie denn auch die al-  
 ten Tauben.

Krebs. Krebs sind feucht vnd kalter natur / schwerlich zu-  
 erdauen / vnd dem magen schedlich / können aber durch  
 sondera

sonderliche kochung wol gebessert werden. Item etliche theil vñ eingeweide der vogel/ als der hals oder schlundt/ die leber/ milch/ nieren/ gederim/ der magen vnd bauch.

Kese so alt/ er sey gesalzen oder nicht/ so ist er truckener vnd kalter complexion/ gibt vrsach zum stein/ ist hart zuuerdauen.

Mandelsuppen seind gesunde/ sonderlichen so sie wol abgezuckert/ vnd sollen offte gebraucht werden.

Mandelsup-  
pen.

Ziegen milch wird zur kost von den ärzten für die beste geacht/ denn sie dem magen nicht so leicht wie die andere schaden thut/ ist den alten leuten gar nütlichen/ wo man sie mit zucker vnd fenchel nüchtern gebrauchet.

Ziegenmilch.

Honig/ weil solches an allen enden in die speißkammer für die Küche einkaufft wirdt/ wil von nöthen sein/ solches an diesem ort nicht zu übergehen. Es ist aber seine natur warm vnd trucken im andern gradt.

Honig.

Ein gut Honig sol im Fröling oder Lenzen gesamlet werden/ von den jungen Imen oder Bienen/ sol sein süsse/ scharff/ eines lieblichen geruchs/ weiß vnd klar/ nicht wässerich/ flüssig oder schwehr/ Nach diesem ist das liecht gelbe das beste/ Vnd ob wol das Athenische/ Sicilische (so vom berge Hybla kompt) für allen gelobet wird/ so stellen wir solches an seinen ort/ vnd wissen/ das vnser deutsch vnd Düringisch Jungfraw honig so gut ist/ als etwan dasselbe. Es ist auch das honig/ so aus der Littaw kompt/ keines weges hindan zusehen/ Aber das donnen honig dienet weder zur küche noch zur arznei/ vnd lassen solches den Pfefferküchlern.

Hierbey ist wol zu mercken/ das man im Sommer die speise keines weges mit honig absüssen sol/ fürnemlich darumb/ dieweil die galle im Sommer das domi-

E ij nium

nium hat / vnd offte viel hitzige fieber mit einfallen / davon nachmals beydes die gall vnd fieber vermehret vnd hefftiger werden. So dienet auch one das hitzigen Cholericischen jungen leuten das honig gar nicht / denn es hñnen das Cholerische geblüt vermehret / vnd böse hitzige krankheiten bringet / darumb sie sich deß honiges im Sommer durchaus enthalten sollen. Winters zeit aber ist es wol zugebrauchen / sintemal es fürnemlichen den Phlegmaticis / so feuchter Complexion / vnd alten leuten wol thut / den leib reiniget / das gekäder von der bruff vnd magen ablöset / die bösen feuchtigkeiten in den adern reiff machet / austreibet / vnd wol nehret. Darumb auch der Weich / so von honig gesotten wirdt / für die alten Phlegmatischen leute / welche von dem Cararrho wol geplaget werden / sehr dienstlichen / Vnd wird gemacht von einem theil honig / vnd 8 theil wasser / das ist / zu einem nöffel honig thut man 8. nöffel wasser / kochet denn solches gar sanfftiglichen / vnd scheumet es wol / das ist denn das Hydromel Melicraton, so die Lateinischen Aquam mulsam nennen. Also hat auch das Oxymel, das ist / honig essig / so von honig vnd scharffen weinessig gesotten wirdt / seinen grossen nutz / die grobē Phlegmata zu eröffnen vnd zu zertheilen.

Es ist auch alhier beyleufftig wol zu mercken / das Kirschen / Spilling / Johannes beerlein / Pfirschen vnd andere dergleichen labnus mit honig eingemacht / mehr schädlich / denn nütlichen / dieweil sie die fieber mehr befördern / denn dempffen / welches man zur warnung auch anzeigen muß.

Zucker.

Zucker ist einer temperirten qualitet vñnd eigenschafft / etwas warm / neiget sich doch fast auff feuchte / er ster

er stercket/ digeriret/ reiniget/ seubert die lung vnd brust/  
vnd da er messig gebraucht wird / bekompt er wol dem  
magen/ vnd mache die speise lieblich / Daher das sprich-  
wort entstanden/ Zucker verderbet kein essen/ oder/ man  
kan keine speise mit Zucker verderben. Wo man aber sei-  
ner in speis vnd tranck stets gebrauchet/ vnd magen vnd  
leber damit vberladen werden/ kan solcher verstopffunge  
bringen / vnd sich leicht in galle verwandeln / wie Au-  
cenna schreibet.

Vom Hirschfleisch ist droben meldung geschehen/  
Vnd dieweil es diese eigenschafft / das seine ganze sub-  
stanz der gifte zuwieder / außgenommen der schwanz/  
welcher ohne das vor sich giftig / vnd die eigenschafft  
haben soll / das der leib dauon linde vnd offen bleibe/  
So kan es nicht leichtlich schaden / das man bißweilen  
solch wilpret gebrauchet / sonderlich die personen / so ei-  
nen guten magen haben/ vnd wol dauon können/ Vnd  
ich für mein person achte genzlich dafür/ daß das fleisch  
von jungen Hirschen wider die fieber sehr nützlichen sey.  
Die zarten Hirschkolben / so newlich herfür gestossen/  
werden für ein köstlich essen bey allen grossen herren vnd  
Fürsten gehalten. Das hirschgehirn / vnd das creuz-  
lein oder beinlein / so im hertz des Hirschen gefunden  
wird/ dienet auch wieder die gifte.

Zarte hirsch-  
kolben.

Hirschgehirn.

Alles fleisch vnd fische/ wenn sie gebraten / werden  
sie herter / hitziger vnd trockener art / als wenn sie ge-  
kocht / nehren vnd stercken auch den leib besser.

Galenus schreibet / das der mensch zu erhaltunge  
seines leibes nichts nützlicher haben kan / denn gut  
rechtschaffen brod / dieweil es ein grundfest vnd fundas-  
ment ist aller andern kost / Darumb man auch allezeit

Gut brod.

E iij

zweymal

Weißt brod  
das beste vñ  
gesundeste.

zweymal so viel brod / denn andere speise essen soll. Es ist aber das Weizen brod das beste vnd gesundeste / welches mit der Complexion des menschen bey nahe vber ein trifft / vnd sol nicht von gar alten oder gar neuen / sondern von solchem mehl / das nicht zusehr aufgemalen / recht vnd wol gebacken werden / vnd etwas von saltz

Rockenbrod.

vnd sawerteig haben. Nach diesem ist das Rocken brod ein gut / gesund vnd wolschmeckend brod für den gemeinen mann. Es sol aber kein brod / weil es noch heis vnd warm ist / genüßt werden / denn solches die natürliche hitz des magens verderbet / denselben auffblehet / durst vnd grosse verstopfung in den adern bringet / vnd schwer zuuerdauen ist. Sonsten aber hat das warme brod

Warm brod  
mit wein für  
die nase ge-  
halten / dienet  
wieder oh:  
macht.

auch seinen nutz / so nicht zuuerachten / Denn wenn einer matt vnd krafftlos were / dem sol man die brosamlen von warmen brod in guten wolriechenden wein nezen / vor die nase halten / vnd daran riechen lassen / erquicket vnd stercket wol das herz vund die lebendigen geister.

Argney von  
Rocken brod  
wieder das  
brechen.

Sonsten wirdt von Rockenbrod eine krefftige argney wieder das hefftige brechen gemacht / Man nimpt einen durchschnitt von rockenbrod / röstet solchen gar braun auff kolen / reibet ihn denn voller gestoffenen nelcken / besprenget ihn mit maluastier / vnd bindet ihn gar warm vber den Magen / ist eine sehr gute argney.

pflaster von  
Rockenbrod.

Ferner machet man auch ein pflaster von Rockenbrod für das auffstossen des Magens / vnd welcher keine speise behalten kan / mag auff diese weise zugerichtet werden : Nemet etliche schnitt Rockenbrod / röstet sie gar braun auff kolen / reibet denn solche auff einem reibeisen / biß ihr 3. oder 4. lot schwer zusammen bringet / weichet solches wol in weinessig / thut darzu ein wenig

Sawerz

Sawerteig / Mastix / Weyraech vnd Krausemünken/  
gestossen / jedes ein quent. gerstenmehl einen löffel voll/  
mischet es wol vntereinander / streichet es denn auff ein  
leinen tuch oder weissen barchent / vnd leget es von dem  
herzgrublein an / fein warm auff den Magen / ist gar  
ein nützlich pflaster.

Die brodrinden / wenn sie zu sehr verbrandt / vnd  
gessen werden / geben sie ein böse vnd vnrein geblüt / vnd  
stopffen den leib. Da sie aber fein gelinde vnd braun/  
sind sie dienstlich denen leuten / so einen feuchten Ma-  
gen haben.

Das zweymal gebackene brod / so man Biscoten  
nennet / vnd zu Nürnberg von Coriander / Anis vnd  
fenchelsamen fleissig zugerichtet wird / ist ein köstlich  
ding den Magen zuschliessen / die dawung zu fördern/  
vnd den dänsten (das sie nicht vbersich ins heupt steigen/  
vnd flüsse erregen) zu wehren. Es kan aber das zwey-  
backen brod auff nachfolgende weise zugerichtet werden:

Zweybacken  
brod oder  
Biscoten.

Nemet 24. lot des aller schönsten mehls /  
j. pfund des schönsten Zuckers klein gestossen/  
vnd durchgeschlagen /

Solches sol man mit dem weiß von einem Ey / vnd mit  
gnugsamen Rosenwasser wol zusammen mischen / vnd  
zimlich starck zum teige arbeiten / dann darunter thun  
Fenchelsamen / Coriander in essig gebeizt /

Anisamen / jedes ein halb lot /

Muscaten blümlein /

Zimmetrinde / jedes ein halb quent. gröblichen  
zerschnitten / Dieses alles wol zusammen in den teig ge-  
arbeitet / dann den teig auff oblaten thun / vnd sanfftig-  
lich im ofen wie eine Semmel außbacken lassen / dann  
mit eis

mit einem weiß ey bestreichen / vnd schnittlein daraus machen.

Welch brod  
vngesund.

Das brod aber / so nicht wol ausgebacken / auch  
abel geknet / gesewert / vnd sonst mit dem ferner nicht  
wol regulirt worden / das thut der natur mehr schaden /  
als etwan grob fleisch / Daher das sprichwort komen :  
Alle vberladung vnd vberfüllung ist schedlich / Aber die  
mit dem brod am aller schedlichsten / Ist zuuerstehen von  
schweren vnd vnaußgebackenem brote.

Salz.

Das kochsalz wird von den ärzten im andern grad  
hitzig / vnd im dritten trucken gradirt / Vnd ohne Salz  
kan keine speise ihren rechten schmack haben / nach dem  
sprichwort / Salz ist die beste würz auff erden / das ist /  
salz gibt aller kost einen guten geschmack. Es erwecket  
auch dem Magen die lust zur speise / dienet für alle feu-  
lung / vnd verzehret die bösen feuchtigkeiten / aber die  
guten vnd natürlichen behelt es vnzerstörlich / In sum-  
ma / des salzes tugent kan man nicht gnugsam erzelen /  
denn der Keyser seiner so wenig entzihen kan / als der  
bawer / wie das sprichwort lautet : Nütlichers kan nicht  
sein / Weder salz vnd der Sonnen schein.

Argney für  
bienen vnd  
wespenstich.

Für das zip-  
perle vnd ver-  
renckte glie-  
der.

Weyleufftig aber sol man diß mercken / da jemand  
von einer Wespen / Biene oder Hürnessel gestochen  
würde / der zertreibe salz mit rindern marck / vnd lege es  
vber / es hilfft. Item / so einer ein gliedt verrenck / oder  
das zipperle in füßen bekommen hette / vnd sonst kein  
mittel erreichen könnte / der neme salz / honig vnd mehl  
gleich durcheinander gestoßen / vnd lege es warm vber /  
das thut gar wol.

Man sol aber salz nicht überflüssig gebrauchen /  
denn wer solches thut / der verbrennet das geblüte / füget  
dem ge-

dem gesicht schaden zu / machet gefalsene flüsse / vnd bringet ihm selbst eine böse krehe zuwege.

Milch ist feucht vnd kalter natur / nahet sich sehr zu des menschen Complexion / doch mehr zur kelt denn zur hiz geneigt / ist die aller erste speise vnter menschen vnd vierfüßigen thieren / dauon die jungen kinder erquicket / gespeiset / ernehret / auffbracht vnd erhalten werden / So ist auch die milch allen alten verzehrten menschen gar nütlichen / denn sie bringet ihnen eine gute nahrung / mehret das geblüe vnd menschlichen samen / verzehret die gefalsene flüsse / dauon sie stets grossen husten haben / wie Auicenna schreibt. Sie ist auch gut vnnnd bequem den Cholericis / das ist / den zornigen / hizigen / magern vnd braunen leuten / sonderlich so sie einen guten Magen haben. Den Phlegmaticis aber vnd fetten leuten / auch die einen vnreinen vnd vngesunden magen / deßgleichen stets heuptwehe vnd hizige sieber habē / oder mit dem Stein vnd fallenden sucht beladen / die sollen durchaus keine milch gebrauchen.

Milch.

Wem milch  
schädlich vnd  
dienlich:

Es ist aber den francken / abnemenden vñ schwindsüchtigen leuten die milch ganz nütlichen / wenn man ihnen dieselbe deß morgens nüchtern / so warm als sie gemolcken wird / zutrinken gibe. Deßgleichen wem die mandeln im halse geschwollen / oder sonst hizige geschwür im munde hette / der sol mit warmer milch gurgeln / ist ein sehr heilsames mittel.

Argney wie  
der die ge-  
schwure im  
halse.

Es entstehet eine frage / was die jenigen / denen die milch nütlichen / vnd solche im Sommer gebrauchen / darauff trincken sollen / dieweil ein sprichwort ist / Wer da wil lange leben / der wasch die milch mit wein von der leber : Achten derhalben ihr viel / das es gut sey / auff die

Frage / was  
auff milch zu  
trincken sey.

F

milch

milch wein trincken? Darauff wird nach rath der ärzte diese antwort gegeben / das man durchaus auff die milch nicht trincken / noch sich hart bewegen sol / so thut sie der leber am wenigsten schaden / ja man sol auff wenigste ein zwei stunden darauff fasten / Dann wein auff milch getruncken / gibe vrsach / das solche im magen gerinne vnd zusammen lauffe / daraus grosser vnraht entstehet / wie Alexander Benedictus Veronensis anzeiget. Bin derwegen mit einem sehr erfahrenen Doctor der arznei deutsches landes einig / der dieser meinung ist / das hier auff milch getruncken / gesünder sey denn der wein / Es were dann / das allererst nach verlauffenen zweyen stunden der wein auff die milch getruncken würde / möchte obgedachtes sprichwort seine stat haben.

Obst.

Für Obst sollen sich / soniel immer möglich / hüten die jenigen / welche müßig gehen / vnd keine grosse arbeit thun / auch die / so kalter / feuchter / Phlegmatischer natur seind / denn solches böse wässerich geblut vnd nahung gibt / dauon vnheilsame krankheiten / als die Collica, das fieber vnd dergleichen entstehet / Aber den jungen / starcken vnd Cholericchen leute kan solches so leicht nicht schaden / wo es zuuor wol erlegen / vnd eine stunde vor / vnd nicht nach der mahlzeit messig genossen wird / Man sol aber darauff einen guten starcken wein / vnd nicht hier trincken / sonst kan man bald das bauchreissen dauon bekommen.

Nüss.

Von grossen Nüssen aber vnd Feigen / wird eine besondere arznei für die gifft zuerichtet / welche fast im beschluß diß büchleins verzeichnet ist.

Kleine Rosinlein.

Die Meertreublein vnd kleine Rosinlein sind beydes zur kost vnd arznei gesund / haben eine mittelmessige werm /

ge werm / geben gute nahrung / bekommen wol dem ma-  
gen / der leber vnnnd den nieren. Also auch die grossen Grosse Ros-  
sin vnd Eibes-  
ben.  
Rosinen vnd Eibeben / nüchtern ohne kern gessen / be-  
halten sie den leib offen / vnd mögen gar wol vnter die  
hochspeise mit vermengert werden / denn weil sie auffge-  
trucket worden / haben sie ihre vberleye feuchtigkeit ver-  
loren.

Es ist auch hierbey zumercken / das man die essen /  
so da wol schmecken / vnd wol zuertragen sein / auch Welche spei-  
se man am  
liebsten sol  
gebrauchen.  
welche die natur mit lust zu sich nimpt / vnd darzu man  
einen guten appetit hat / am liebsten gebrauchen soll /  
doch messiger weise / sonderlich wenn man gesund vnd  
wol auff ist / denn solche der magen begierlichen begreiffet  
vnd annimpt / auch leichtlich vnd bald verdawet. Die  
andern aber / dafür er einen eckel / vnd ihm entgegen /  
zum höchsten meidet.

Man sol sich aber mit speis vnd tranck nicht vber-  
laden oder vberfüllen / sondern eine zimliche notturfft zu  
sich nemen / damit der magen nicht beschweret werde /  
sonsten kan die natürliche werm von wegen der menge  
vnd vberflus gedempfft / oder ganz vnd gar vnterge-  
druckt werden / Denn es mit des menschen magen gleich  
eine solche gelegenheit / wie mit einer lampen / wenn das  
dacht brennen sol / muß man nicht zuviel öhl darein gie-  
sen. So sol man auch nicht gar zu wenig essen vnnnd  
trincken / auff das nicht aus mangelung der nahrung  
die kreffte geringert vnd zertheilet werden / Darumb auff  
beydes zu sehen / damit man in essen vnd trincken nicht  
zu wenig thue / dauon der leib abnimpt / vnd die kreffte  
geschwechet werden / Auch nicht zuviel thue / dauon feu-  
lung vnd verstopffung / auch hefftige franckheit zuerfol-  
gen pflaget

Zeichen da  
bey man ab-  
nehmen kan/  
ob der magē  
überladen.

Der excess / ob man in essen vnd trincken zuviel ge-  
than / wird vermerckt vnd erkandt / so man vmb den ma-  
gen / vnd oben vmb den leib ein drucken oder kurzen  
athem befindet / Item / wenn der appetit vnnnd hunger  
verbleibet / der Puls / die außgeng vnd wasser sich ver-  
endern / Derwegen sol man also essen / das man wieder  
einen hunger bekommen / Vnd also trincken / das wie-  
der ein natürlicher durst erfolgen möge. Darumb auch  
Hippocrates recht gesagt / das die gesundheit stehe al-  
lermeist in diesem stück / das man überfüllung vnd über-  
ladung meide / damit man zur arbeit desto lustiger sein  
könne. So gibt auch die erfahrung / das diß sprichwort  
nicht vergeblichen gesagt werde / das mehr leute durch  
überley fressen vnd sauffen vmbkommen / denn durchs  
schwerdt. Vnd Galenus sagt / das die kinder dieser  
welt / sind nur freß vnd sauffinder / Ja das eines jeden  
gurgel die mutter sey / dauon alle franckheiten fast ent-  
stehen / vnd dadurch das leben verkürzt wirdt. Derwe-  
gen sol man in essen vnnnd trincken allwege diß in guter  
acht haben / das der hunger für der speise / vnd der durst  
für dem trincken hergehe / jedoch natürlicher weise / denn  
vnnatürliche vnd vnzeitige begierde / beydes zum essen  
vnd trincken / nicht dienstlichen / wie denn auch der eckel  
vnd widerwillen zu speis vnd tranck keines weges zulo-  
ben / Denn gleich wie man mehr speise nicht gebrauchen  
sol / als die natur erfordert vnd vertragen kan / also ist  
offt geringe abspeisung schedlicher / dann so man reichli-  
cher mahlzeit gehalten hat / aus ursach / wenn man gleich  
mit der speise ein überlaß gethan / kan solches durch die  
abstinenz oder auffschiebung der mahlzeit verzehret / vnd  
ohne verlesung hinweg gebracht werden.

Überladung  
mit speis  
durch abstin-  
enz wieder  
hinweg zu  
bringen.

Schlies

Schließlichen / so ist zu merken / das die temperantia vnd messigkeit / zu lobn gibt stercke vnd gesundheit / Dargegen aber die vberfüllung / welche der natur sehr zuwieder / krankheit vnd allerley gebrechlichkeit verursacht vnd zu wege bringet.

Messigkeit  
was es nütze  
et.

Es ist auch auff diß stück groß achtung zu geben / ob dem menschen von natur eine speise entgegen sey oder nicht / Denn es sich viel mal zutregt / das zwischen einem menschen vnd einer nahrung eine sonderliche angeborne vnd heimliche eigenschafft ist / das ihm solche gar zuwieder vnd entgegen / vnd da sie ihm beybracht würde / gleich so viel schaden daraus entstünde / als wenn man ihm mit gifft vergebe / wie solches die tegliche erfahrung bezeuget / das etliche leute keinen Reß riechen / viel weniger essen können / vnd wo ihnen solcher ausschaltigkeit beygebracht wird / brechen sie sich hefftig / vnd fallen in ohnmacht. Also lesen wir / das der Conciliator Apponentis, so ein fürtrefflicher arzt gewesen / von natur für der milch ein solchen abschew gehabt / das er auch solche ohne gramen vnd widerwillen nicht sehen können / das andere dieselbe gessen haben. So hab ich auch von einem gelerten Man von Antorff gehört / das eine person in Antorff / welche / so bald sie ein gebraten Spanfercklein in einer gasterey ansichtig wurde / in eine ohnmacht sincket / vnd gar darnieder felt / welches geschicht / wie die gelerten sagen / à proprietate individua, cuius rei ratio reddi nō potest. Ich hab auch an gräßlichen tafeln gesehen / erstlich / das eine Greuin von einem gebratenen küheyter gessen / davon J. G. als bald die ober vnd vnder leffen sehr auffgelauffen vnd geschwollen / Vnd nachdem J. G. vermarckt / das ich

Fließig in  
acht zubabē/  
ob ein eine  
speise von na-  
tur entgegen  
oder nicht.

Darauff acht gegeben / haben J. G. mir vermeldet / das sie solche speise wol gebrauchen köndten / aber dabey wiederführ J. G. allwege solch aufflauffen der leffen / wüßte aber nicht / wie es zugieng / vnd warumb es geschehe. Zum andern / hab ich allhier zu Arnstadt auch vber der tafel gesehen / das ein löblicher Graff kein baumöl hat vertragen können / sondern so baldt etwas darmit zugericht vnd auffgetragen worden / oder dasselbe sonst im gemach gewesen / hat man es eilends wieder hinweg schaffen müssen / sonst weren J. G. in gefehrlliche ohnmachten gerathen.

Marcellus Donatus, ein fürtrefflicher arzt zu Mantua, schreibet / das er eines fürnemen Grauen knaben gekandt habe / als bald derselbe eyer gessen / sind ihm die leffen auffgelauffen / das angesicht voller brauner vnd schwarzer flecke worden / der mund aber mit schaum vmbgeben / als ob er gift bekommen hette. Dergleichen gedenckt auch dieser autor, das er eine fürnehme vnd statliche matron gekandt / als bald dieselbe ein frisch Ey eingetruckten / ist sie dermassen dauon so durchleibig worden / als ob sie eine starcke purgation eingenommen. So gedencket auch Bartholomæus Marantha, ein gelehrter arzt / das er eine Edle fraw gekandt / wenn derselben die liebliche Manna oder himmelthaw ( so vnter allen arzneyen die gelindeste ist ) beybracht worden sey / hat sie ein solchen eckel / hefftiges reissen vnd brülzen im leibe / hinfallen aller kreffte / kalten schweis / ohnmacht vnd dergleichen schreckliche zufell bekommen / das man sie offti für tod gehalten / ratio est, quod medicamentum istud, proprietate quadam occulta, hominis naturæ aduerletur, aut propter corporis particularem

cularem (quam Galenus 3. & 7. methodi *ιδιοσυγκρι-  
στων* vocat) & cognitu difficilem esse tradit. Darumb  
wenn man solche eigenschafft gegen dem essen vermer-  
cket / sol man solche der person nicht fürtragen / viel we-  
niger sie darzu nörtigen / oder ihnen etwas darvon heims-  
lich beybringen. Also ist sich auch mit den gelinden arze-  
neyen / welche dem menschen zuwieder / wol fürzusehen.  
Deshgleichen erfahrt man / das etliche von natur so gro-  
ße lust vnd verlangen zu einem essen tragen / das sie sich  
desselben auch nicht vberdrüssig essen können / vnd pro-  
pter istam proprietatem ignatam bekömpft es ihnen  
gar wol / wie sie denn auch alle andere essen / wie köstlich  
dieselben immer zugerichtet sein möchten / gar nicht ach-  
ten / wenn sie nur das haben vnd bekommen können /  
darnach sie ein verlangen / vnd wenn solches nicht bald  
geschicht / offte deshalben krank werden dürffen.

Es ist sonder zweiffel vielen leuten ein hoch gelehrter  
Mann N. N. weiland Syndicus zu Halla / seligen / be-  
kandt gewesen / welcher von natur solche beliebung zum  
Schöpffenfleisch getragen / das er auch / wenn er ist zu  
gast geladen worden / gemeiniglich gefraget / ob man  
auch schöpffen fleisch geben würde / vnd hat also offte al-  
terley wilpret vnd andere köstliche essen stehen lassen /  
vnd mit lust allein vom schöpffen fleisch gessen. Dar-  
umb auch ein jeder auff solche vnd dergleichen eigen-  
schafft im essen gut achtung haben sol / denn daran zu  
erhaltung der gesundheit nicht wenig gelegen.

Wie nun in allen dingen gute ordnung nütlichen /  
also sol man gleicher gestalt in essen vnd trincken rechte  
ordnung anstellen vnd halten / damit nicht dasjenige  
zum ersten auffgetragen werde / so sich zum letzten ge-  
büret.

Gute ordnung  
in essen vnd  
trincken gar  
wol in acht  
zuhaben.

Welche spei-  
sen vorgehen  
sollen.

büret. Darumb sollen die speisen / so leicht zuuerdauen/  
feucht vnd dünne ( als da sind Suppen / weich gesottet-  
ne Eyer/ Arbeis/ Zwetschken/ Blawkohl/ Spinet/ vnd  
was dergleichen mehr linde vnd schlipffrige essen sein/  
oder dauon der leib linde gehalten wird ) dem fleisch vnd  
anderer groben kost vorgehen / Dergleichen auch die  
warme kost der kalten/ nach den gemeinen reimem :

Derhalben ist zu mercken wol/  
Das man das warme essen sol/  
Ehe man greiffe zu der kalten speiß/  
Gelinde kost gleicher weiß  
Der harten sol zuuorher gehn/  
Denn also gsundheit kan bestehn.

Denn wo es anders geschicht/ vnd die harte kost der weis-  
chen vorgezogen wird / so kan für der harten die weiche  
nicht vntersich kommen / verdirbt also in dem magen/  
dieweil es keinen aufgang hat / vnd macht das andere  
auch verderben. Also ist zu hofe ein sehr böser gebrauch  
etngerissen ( dauon beydes herr vnd knecht in schwach-  
heit gerathen ) welches dieser ist / das man die fisch vnd  
krebbs in der krebs entweder in der mitten / oder gar zulezt auffiregt/  
mitte oder zu  
legt gespeist/  
sehr schedlich.  
welches wieder die natur vnd rechte ordnung zu speisen  
leufft / Denn wofern keine suppe verhanden / sol man  
als bald anfenglich die fische geben / oder die suppe vnd  
fische zugleich auffsetzen / alsdenn die fleisch speise / vnd  
keine fische mehr. So ist auch zu mercken / das man die  
hüner vnd vogel / kalbfleisch vnd schöpffen fleisch / für  
dem rindfleisch / hirschen wilpret vnd dergleichen auff-  
tragen soll. Vnd souiel von der ordnung.

Wie oft  
man des ta-  
ges essen sol.

Es wird diese frag fürbracht / wie oft man des ta-  
ges essen sol? Darauff antworten die hochberühmten  
zwene

zweyne ärzte / Hippocrates vnd Galenus, vnd sagen/  
 das es des tages zwey mal geschehen sol / Welches auch  
 numehr bey mehreren Nationen der welt in die übung ge-  
 bracht / vnd in die gewonheit kommen / welches auch  
 ohne wichtige vrsach nicht sol verendert werden / Je-  
 doch was kinder vnd wachsende personen sind / auch die  
 so grosse arbeit verrichten / die müssen des tages mehr als  
 zweymal essen / Item den Cholericis vnd sehr alten leu-  
 ten muß man des tages offte / vnd ein wenig auff ein mal/  
 zu essen geben. Die jenigen aber / so studiren / mit raht-  
 schtegen umbgehen / in der audiens sitzen / stets vber land  
 reisen / oder sonst viel gescheffte vnd priuat sachen ver-  
 richten müssen / auch offimals der jagten halben keine  
 gewisse stunden zur mahlzeit anstellen noch halten kön-  
 nen / sondern bißweilen die mittags / bißweilen die abend  
 mahlzeit verschieben müssen / sollen sich so hart an der  
 ärzte gebot nicht verbinden lassen / sondern in diesem fall  
 ihr ampt vnd gelegenheit fürziehen / vnd also dem ge-  
 brauch / so von dem trefflichen arzt Galeno gehalten  
 worden / auch noch in etlichen landen von grossen her-  
 ren geschicht / folgen / das man früe ein wenig zu sich ne-  
 me / vnd auff den abend / wenn die sachen verrichtet/  
 nottürlichlichen esse vnd trincke / vnd sich also wieder-  
 umb reficire.

Die bequemeste zeit aber zu essen ist / wenn die vori-  
 ge kost verdawet / vnd aus dem magen getreten ist / wel-  
 ches denn der natürliche hunger vnd appetit gnugsam  
 zuuerstehen gibt / sonst sol man die abendmahlzeit  
 nicht eher anstellen. Man sol auch nicht lange tischen/  
 noch viel stunden mit der kost zubringen / sondern zu ei-  
 ner rechten mahlzeit sol man nur eine stunde haben /

Eine stunde  
 mahlzeit zu  
 halten.

Ⓞ

auch

auch die gerichte ordentlicher weise (wie meldung geschehen) schleunig aufftragen lassen / damit man die kost / darzu der magen eine sonderliche lust trege / daraus nehmen / vnd dauon essen könne.

Speise sol  
man erst wol  
schneiden vnd  
kauen / ehe  
man sie hin-  
ein schlingt.

Man sol auch dieses in guter acht haben / das man die speise nicht ganz hinein schlucke / sondern dieselbe zuvor klein schneiden / wol kauen / vnd hinein schlingen / wie denn solches der dawung des magens sehr behülfflich ist / Deshalben auch die natur dem menschen die breiten zecne gegeben / das die speise damit wol sol gemahlen werden / aus welchen vrsachen Auicenna nicht vergeblich sagt / So einer sein leben hasset / so kawe er nicht wol das essen.

Da man nun mahlszeit gehalten / sol man als dann fein sanfftiglich hin vñ wieder spaciren gehen / sich nachmals niedersetzen / vnd ein wenig ruhen / nach lehr der alten / die da sagen :

Wenn du hast gessen / solstu stehen /

Oder ein tausent schritt fortgehn.

Welche die  
abendmalzeit  
unterlassen  
sollen.

Dieweil auch winters zeit die nächte lang sein / sol man die abend mahlszeit reichlicher als die mittags mahlszeit halten / sonderlich bey jungen rechtschaffenen gesunden leuten / Welche aber flüchtig / Catharrisch vñ schnupffich / oder sonst mit franckheit belagen / vnd nächtllicher weile damit geplagt werden / die sollen auff den abende wenig essen / oder zuweilen wol gar vnterlassen / vnd zur mittags mahlszeit ihre refection vnd nahrung desto fülliger nemen.

Zwischen der  
mahlszeit gar  
nicht / vnter

Druckene speise sol mit tranck vnd weicher narung gleicher gestalt verglichen werden. Vnter der mahlszeit sol man offte / vnd wenig trincken / zwischen der mahlszeit

zeit aber gar nichts / denn sonst die dawung des Magens dadurch verhindert wird / Jedoch so gehet solche regel ( wie newlich auch gemeldet ) die jungen kinder / wachsende personen vnd Cholericos nicht an.

der mahlzeit aber oft / vñ wenig zutrincken.

Man sol auch von einer mahlzeit bis zur andern / allweg sechs stunden fasten / auff das also die fürnembste dawung des Magens möge verrichtet werden.

Wie lang man von einer mahlzeit zur andern fasten sol.

Im Winter sol man warme kost gebrauchen / welche mit lieblicher gewürz zugerichtet / doch gleichwol nicht zu heis hinein schlingen / denn solches dem schlund des magens schedlichen. Sommers zeit aber wird kalte speise nachgelassen / jedoch das sie auch nicht gar zu kalt sey.

Winters zeit warme speise zugebrauche / im Sommer aber kalte.

Wenn man nun mit essen vnd trincken beschlossen / sol man etwas nemen / so den magen schleust / als gebrautene pirn / quitten / vberzogenen Coriander / Piscoten vnd dergleichen / Derhalben auch der kесе allwege zu lezt auffgesetzt wirdt / wiewol er grober substanz vnd hartz dawlischen / so schleust er doch den Magen / damit die kost zum grunde kommen kan. Es ist ein gemeine sage / das der kесе / so nahe an der milch / am besten sein soll / Welches denn wahr ist / sintemal alter kесе / so faul vnd zengerig / schwer zuerdawen ist / Aber ein newer vñnd frischer kесе / welcher ein wenig / oder gar nicht gefalzen ist / gibt gute nahrung / bekompt dem magen fast wol / vnd ist leichtlich zuerdawen / Doch sol man auff ein mal des keses nicht zuviel essen / sondern dem alte sprichwort folgen / das also lautet : Nicht so viel kесе als brod.

Was zulezt nach der mahlzeit zugebrauchen / so den magen schleust. Warumb kесе zulezt auffgesetzt werde. Newer kесе.

Die leute / welche sich von jugendt auff an den kесе gewehnet haben / vnd denselben ohne das gerne essen / denen schadet er am wenigsten / Aber jungen / gesunden /

Wem der kесе am wenigsten schadet.

G ij starcken

starcken vnd arbeitsamen leuten ist er am aller nützlich-  
sten / wie das sprichwort lautet :

Kesß vnd brodt

Hilffte wol in hungers noth.

Berühmte  
Kese / so in  
deutschlandt.

Galenus spricht / das dieser kesß am besten sey / welcher  
mittelmässig ist vnter den neuen vnd alten. Berühm-  
te gute Kese / so jetziger zeit in deutschlandt am gebreuch-  
lichsten / sind die Parmesan Kese / welche das erste lob  
haben / nachmals die Hollendischen / Engelendischen  
vnd ErguzKese / auch die / so aus der Graffschafft Ol-  
denburg kommen / sind fürwar solche köstliche Kese / das  
sie ihrer güte halben den Hollendischen wol gleich ge-  
hen / vnd offft besser sind. Ich habe einen Oldenburgi-  
schen köstlichen kesß gesehen / von einer vnmeßlichen grö-  
ße / darzu sind kommen 9. thonnen milch. Desgleichen  
werden auch gelobet / die im Stuffe Hildesheim gemacht  
werden / auch die Düringischen schaffKese / welche einen  
guten geruch vnd schmack haben / mögen zum beschluß  
der mahlzeit gebraucht werden. Man sol aber einen rei-  
nen guten Kese aus nachfolgenden reimten erkennen.

Wobey ein  
guter kesß zu  
erkennen.

Alle kesß mit vielen augen /

Esalzen / vnd mit haar sich lan schawen /

Auch die zu alt / am schnitt zu hart /

Vnd sonst faul riechen auff der gart /

Solche kesß sind francken leuten

Ungefundt / man sol sie meiden.

Frage / was  
man auff kes-  
se trinckē sol.

Es entsethet allhier abermals eine frag / ob man  
auff Kese wein oder bier trincken soll ? Darauff ist die  
antwort / dieweil der kesß alleine zum beschluß der mahl-  
zeit sol gebraucht werden / das man darauff keines we-  
ges trincken soll / denn wo solches geschicht / durchdrin-  
get er /

get er / vnd wird in die Leber vnd Nieren geführt / der Leber bringt er verstopffung / verursacht den Nierenstein / auch heuptwechtigen vnd andere franckheiten / Darumb am sichersten / man trincke weder wein noch bier darauff. Ob auch wol von den Medicis solches beyderseits disputiret / vñ ein jeder seine meinung nottürffizlich beweisen vnd vertreten kan / so schliessen ihr viel / vnd sehen für gut an / da man je auff lese trincken wolte / das man darauff ein trüncklein gutes starcken weins thun sol / auff das er sich dauon im magen zertheile / Aber sonst viel dünnen vnd subtilen wein darauff zutrincken / wolte sehr schedlichen sein. Die jenigen so bier darauff trincken / haben diese einrede / das es geschehe / damit der lese nicht durchdringe zur Leber vnd Nieren / vnd den stein / wie zuuor gemeldet / verursache. Aber weil beyde meinungen können verteidiget werden / schliesse ich / das man auff die gewonheit sehe / vnd wer darauff bier zu trincken gewohnet / mag dabey bleiben. Wer aber guten starcken wein darauff zu trincken gewohnet / dem kan solches / (wie gemelde) ohne schaden nachgelassen werden.

### Von Butter.

Die Butter ist das beste vnd feisteste vort Butter.  
 der milch / vnd ist von natur vnd art gleich dem baumöl /  
 erweichet vnd seubert wol / machet den harten bauch linder. Auenzoar schreibet / das zur zeit der Pestilenz die  
 butter vberaus ein köstlich ding sey / denn solche die böse  
 vergifft feuchtigkeit / dauon die Pest entsethet / wegreibet. Vnd nach dem die Wahlen oder Italianer in dem Baumöl.  
 baumöl / ehe es in vnser lande gebracht wirdt / zuuor  
 G iij wol

wol baden/dieweil es für den lendenstein/mutter-schmerzen vnd bauchgrimmen ein vberaus köstliche arznei ist / So solten wir Deutschen billich für das baumöhl gute frische butter gebrauchen / vnd solches den Italia- nern vnd andern völkern lassen / Es sey denn/das man solches rein / vnuerfelscht vnd vngenüzt haben kan / so mögens die jenigen gebrauchen / so darzu beliebung tra- gen/ vnd ihnen solches nicht entgegen. Aristoteles sa- get / man sol die küche oder haushaltung mit salt vndd öhl bestellen / dafür wir butter verstehen wollen.

Es ist ein gemein sprichwort / Butter vor / butter nach / welches denn die Sachsen wol wargenommen/ essen butter vor vnd nach der mahlzeit / das man doch der gewonheit des orts zuschreiben mus. Wo sie aber messig gebraucht wird / ist es in warheit ein nützlich vnd gesund ding/ vnd so sie vor der mahlzeit gebraucht wird/ macht sie den leib fein linde / vnd lufftet vmb die brust/ Darumb die jenigen / so stets husten / sollen offft butter essen / sintemal solche das geköder in der brust aufflöset/ vnd zum auswerffen bringet / bekämpet wol der lungen- suchte vnd seitenwehe. Also thut auch die butter gar wol den jungen kindern / so anfahen zu zahnen / denen sol man frische butter mit honig vermische / auff die ballen vnd das zaanfleisch streichen / vnd wol einreiben / das fördere die zeene/vnd wehret dem schmerzen. Aber nach der mahlzeit butter gessen/ ist nicht dienslichen/ sonder- lich wenn man solche oberflüssig gebraucht / denn dar- durch wird das schliessen des magens verhindert / vnd bringet sonsten vnraht / So ist auch butter schedlich de- nen / so feuchter natur vnd Complexion / auch einen schwachen magen haben / denn daruon wird der magen  
mehr

Butter nach  
der mahlzeit  
oberflüssig  
gebraucht /  
schedlichen.

mehr verderbet / Welche aber einen hitzigen magen / in denselben wird die butter in cholera oder gall verwandelt.

## Das VIII. Capittel.

### Vom trincken.

**W**Ir wollen nun vom trincken auch etwas reden / vnd erstlich anzeigen / warumb man trincke ? Darauff ist die antwort / das an dem trincken so wol gelegen als an der speise / vnd dem gesunden magen von nöten / aus vrsachen / das das jenige / so feuchter substanz / von der natürlichen hitz in vnsern körpern verzehret wird / Damit nun der leib wiederumb angefeuchtet / vnd das jenige so verzehret worden / auch ersetzt werde / so wil zu trincken von nöten sein.

Zum andern / damit auch die grobe oder truckene speise bequemlichen in leib vnd weitgelegenen örter / als die adern geführet werde / so ist es in gemeinen gebrauch kommen / das das essen mit dem getrenck wol vermenget wird / vnd also die dawung desto leichter geschehen möge.

Hierbey ist auch zугedencken / das man erstlichen auff kost / so feuchter natur / als suppen vnd hünner brüe / nicht plötzlich trincken sol. Zum andern / auff harte bewegung oder erhitzung. Zum dritten / auff's bad. Zum vierden / auff eheliche werck.

Auff suppen vnd feuchte kost mit balde zu trincken.

Wenn man nun alle andere sachen / die gesundheit des menschen zu erhalten / betrachtet / befindet man / das vnter allen der wein / wenn er rein vnd rechtschaffen ist / auch

auch messig vnd zu seiner zeit gebraucht wird / zu erhaltung der gesundheit vmb vieler vrsachen willen am aller nützlichsten / Darumb Dioscorides nicht vnbillig gesagt / es sey ein guter rath / das man gebiete / keinen durst zu leiden / vnd das man die speise mit wein befeuchte. Diesem rath wollen wir deutschen auch gerne folgen / doch nach notturfft / den durst zu leschen / vnd die natürliche kreffte zu erquickten / vnd die werm zu erhalten.

Wein messig  
getruncken /  
vberaus bequem.

Es hat aber guter wein / messig getruncken / diese art / das er erquicket die kreffte / die natürliche werm strecket / die feuchtigkeiten temperiret / den schweis vnd harm befördert / nehret auch zugleich mit den leib / vnd bringet gut gebüt / theilt sich balde in die glieder / bekämpft dem magen wol / fördert die lust zur speise / erfrewet das hertz / machet die trawrigen frölich / die stillschweigenden redend / In summa / Wein ist halbes leben / wo er messig gebraucht wirdt.

Schaden so  
da kompt von  
vberladung  
des weins.

Dargegen / wo er vberflüssig getruncken wirdt / schwachtet er die vernunft / vnd nimpt dem ganzen leibe seine bewegung / vnd den verstand / macht vergessenheit / bringet verwirrung der vernunft / vnd ist kein ding / das dem gehirn vnd Sehnadern mehr schaden thut / als der wein / so man sich teglich darinnen vbertrincket / dauon auch herkompt das zittern der hende vñ füsse / der schlag / lehmunge / erstickende flüsse / vnd der jehende todt / auch ein rot / finnisches vnd übel gestalt angeficht / denn die natürlichen kreffte werden allerding vnter gedruckt / wie ein brennendes dacht in einer vollen lampen / mit öhl vber schütt / verleschen muß.

Es sol aber ein guter wein / bey einem guten geruch / guter farben / gutem glanz vnd schmack erkandt werden /  
oder /

oder/wie etliche wollen/ sol ein guter wein mit den fünff  
sinnen probiret werden/ das er sey C O S T A wein/ das  
ist also zuuersehen :

Colore	} das ist an	} farben oder gesicht.	
Odore			} geruch.
Sapore			} geschmack.
Tactu			} greiffen/das er nicht schwer sey.
Auditu			} gehör / das er im einschenken fein rausche.

Wie man  
guten Wein  
erkennen sol.

Sonsten werden gute wein bey diesen eigenschafften be-  
schrieben/ Fortia, formosa, fragrantia, frigida, frisca,  
das ist/ Ein guter wein sol starck sein / schöne farbe ha-  
ben/ wol riechen/ liebliches schmacks sein/ nicht schwer/  
vnd wenn man ihn einschenkeet/ fein frisch daher rau-  
sche. Etliche fassen es kürzer/ vnd sagen / das die proba  
eines guten weins stehe in dem wort C o s , vnd nennen Vinū Cos.  
einen guten wein Vinum Cos, von wegen der farbe /  
guten geruchs vnd schmacks.

Sehr alte wein / als vier / fünff vnd sieben jährige/  
sind hitzig biß auff den dritten grad/ verbrennen das ge-  
blüt sehr / vnd thun dem gehirn hefftig schaden / also /  
das man zum öfftern erfahren / wer sich damit vberlas-  
den / das er plötzlich gestorben / oder vom schlage gerürt  
worden sey. Jedoch pflegt man zu sagen / das guter  
wein allwege hitzig sey.

Alte Wein  
sind hitzig.

Der wein aber/ so nicht zu alt noch zu new/ als ein  
oder zweyjähriger/ lauter vnd rein/an der farbe weis oder  
gelblich / eines lieblichen geruchs / vnd guten geschma-  
ckes/ nicht wässerich noch sewerlich / nicht gar zu süsse/  
vnd in der stercke vnd schwer mittelmessig / das sind die  
besten weine.

Mittelmessi-  
ge weine die  
besten.

S

Nach

Landwein. Nach diesem folgen vnser weisse / einfache / gerin-  
ge vnd frische landwein / so bey den alten vina surrenti-  
na genant worden / vnd wenn dieselben im Herbst wol  
reiff / vnd für dem frost oder regenwetter eingelesen wer-  
den / sind sie gar gute tischwein / bringen dem heupt kei-  
nen schaden / vnd beschweren die nicht / so ein sc. wach  
gehirn vnd hitzige leber haben / vnd sich für dem zipperle  
befürchten / leschen den durst / treiben das wasser vnd die  
winde / schlagen aber bald umb / wo man sie nicht recht  
wartet.

Neue süsse  
wein oder  
most.  
Rote wein.  
Experiment  
von rotem  
wein für das  
freischel.  
Gar neue vnd süsse wein dienen zur gesundheit  
nicht / wie denn auch die roten wein / sonderlich die in  
vnsern landen wachsen / Jedoch kan man von vnserm  
roten wein ein gewis Experiment für das rotlauff oder  
freischel zurichten / nemlich also : Man nimyt roten  
wein / gute milch oder milchraum / wol durcheinander  
gemischt / vnd warm vbergeschlagen / sol das rotlauff  
aufziehen

Es ist auch zuwissen / das die neuen weine / von  
den hefen abgezogen / viel besser vnd dienstlicher seind /  
als der most / denn solche im ersten grad hitzig geschagt  
werden / Der most aber ist durchaus allen menschen vn-  
gesund / macht blehung / bauch grimmen vnd böse feuch-  
tigkeiten im leibe / verstopfft den harn gang / bringet den  
nierenstein / vnd wird vbel verdawet / hat aber diese ei-  
nige tugent an sich / das er den leib eröffnet / vnd stuel-  
fertig macht.

Kreuter wein.  
Ober das werden auch von herrlichen kreutern im  
Herbst krefftige / gute gesunde wein zugerichtet / vnter  
welchen diß die fürnembsten sind / vnd zu allerhand not-  
wendigen beschwerung zugebrauchen / als Rosmarien  
wein /

wein / Salbey wein / Melissen wein / Hyssop wein /  
Braunfelde bethonien wein / Hirschzungen wein / Spiz  
canten wein / Römisch wermut wein / Cardobenedicten  
wein / Krausemünzen wein / Erdbeer kraut wein / kirschs  
wein / etc. denn eins theils dieser wein dem heupt / der  
brust vnd herzen / eins theils aber dem magen / der le  
ber / den nieren vnd der milch wolthun.

Desgleichen wird auch im Herbst aus der Alandt Alandtwein.  
wurzel vnd vom Most ein köstlicher wein zugerichtet/  
welcher der brust vnd lungen wol thut / dienet denen / so  
einen schweren vnd kurzen athem haben / hilfft auch sehr  
der dawung / vnd behelt den leib linde offen.

Nach dem auch der Senetwein von vielen gelobet Senet wein.  
wurde / vnd die tegliche erfahrung bezeuget / das solcher  
zu vielen dingen dienstlichen / vnd fürnemlich denen leu  
ten bequem / so verstopfft sein / vnd nicht wol arhney ge  
brauchen können / als wil ich denselben / menniglichen  
zu nutz / auch leren zurichten / allerding / wie des Caroli  
quinti Apotecker / Corbus genandt / Keyserlicher Mas  
yest. solchen hat pflegen zubereiten / Vnd hat dieser Apo  
tecker auff ein Ohme gutes auferlesenen mostes / der bes  
sten Senetbletterlein / ohne stiel / sechs pfund genommen /  
vnd einen wein daraus zugerichtet. Weil aber bey den  
Senet gar keine correctiua, wolte ich rahten / man thet  
darzu j. quart aufgebissene Zimmetrinde / gröblichen zer  
stossen / zwo hand voll Italianische Camomillen knösps  
lein / vnd drey oder vier pfund grosse Eibeben oder Ro  
sin / thet dann solches zusammen in ein hâren secklein /  
von beutel tuch gemacht / vnd leget es nachmals in das  
secklein / das der most darüber verjehre / Dieser Senet  
wein bleibet lang krefftig / ist in der erst zimlichen starck /

H ij

wird

wird aber von monat zu monat/ wenn man davon trincket / gelinder.

Ein ander Senettwein Johannis  
Wittichij Medici.

Nemet frische vnd reingelefene Senecbletter / one stiel  
anderthalb pfund / oder gleich ij. pfund.

Engelsüß iiij. lot.

Wilden saffran samen gröblich zerstoßen ij. lot.

Anisfamen /

Fenchelsfamen /

Zubereiteten Coriander / jedes iij. lot.

Citronen schalen j. lot.

Kein geschabet vnd klein geschnitten süß holt /

Alandt wurzel /

Benedicten wurzel / jedes ij. lot.

Petersilien wurzel /

Pestilens wurzel / jeder j. lot.

Borragen blumen /

Dehsen zungen blumen /

Rote rosen /

Salbey blumen / jedes ein halbe hand voll.

Felde bethonien kraut /

Rosmarien /

Cardobenedicten /

Scordien oder Wasser knoblauch / jedes ein  
halbe hand voll.

Erdrauch kraut /

Scabiosen kraut / jedes j. hand voll.

Kleine Rosinlein rein gewaschen j. pfund.

Die.

Die wurzeln sol man gröblich zerschneiden vnd zers  
quetschen / die kreuter aber mit einer scheeren gröblich  
zerschneiden / vnd dann mit den blumen vnd andern zus  
sammen in ein haren secklein vernehen / in ein secklein  
thun / darein ein guter halber eymmer gehet / darauff als  
dann den most gieffen / vnd also vier wochen ligen las  
sen / dauon kan man wöchentlich ein mal / zwo stunden  
vor der mittags mahlzeit / einen starcken trunck thun.

Dieser wein ist vberaus gut / das geblüt zu reini  
gen / die verbrandten Melancholischen feuchtigkeiten zu  
prepariren / vnd die schwarze oder gelbe gall außzufüh  
ren / auch zugleich die principal glieder mit zu stercken /  
vnd heimliche / verborgene / schadhafftige vrsachen auff  
zuhalten / machet auff ein mal vber drey oder vier stul  
genge nicht / vnd ist gut / wenn man solchen eingenom  
men / das man sich denselben tag darauff innen halte.

Vber das wird auch für alte / schwache vnd kalte Syrup von  
personen / welchen die natürliche feucht vnd werme ent  
gehet / ein safft von Zucker vnd Wein zugerichtet / dann  
solcher nehret wol / vnd gibt gut geblüt / er krefftiget die  
fürnehmsten glieder / vnd wird also gemacht:

Nemet guten wolrichenden weissen wein iij. nöffel/  
des besten weissen zuckers j. pfund / kochet solches zusam  
men bey gelindem feuer / so lang / bis es zu einem gelin  
den safft wird / nachmals verwahrt denselben wol / vnd  
trincket solchen mit zwey theil gesottenen wassers vermis  
chet. Diesen zuckerwein oder wein syrup beschreibet Ra  
bi Moyses, von der diet vnd regiment der alten / vnd  
denen so wiederum von krankheit auffgestanden sind.

Es wird auch in den mitternächtschen lendern sehr  
gebraucht vnd gelobet der Lautertranck / welches ist ein  
Lauter  
tranck oder  
Hippocras.

¶ iij

gewürz-

gewürkter Wein / von zucker / gewürk vnd wein zuge-  
richtet / winters zeit ein sehr nützlicher tranck in diesen  
landen/ vñ mag auff nachfolgende weise bereitet werdē :

Nemet außgebissene Zimmetrinde /

Neglein /

Muscaten blät /

Cardamömlein / jedes j. quent.

Weissen Ingwer iij. quent.

Coriander j. quent.

Muscaten nuß ein halb quent.

Ganzen Safran ein halb drittheil eins quentl.

Guten Rheinischen / oder sonst guten alten land-  
wein ein nößel / last solchen wol warm werden / vnd gieß-  
set ihn vber das gewürk / so zuuor gröblich zerstoßen  
worden / last es zusammen sechs stunden in der einbei-  
zung stehen / als denn thut darzu ein pfund zucker / vnd  
ein halb pfund honig / guten weissen wein vier kannen /  
last es zusammen tag vnd nacht stehen / als dann seihet  
es gemachsam 3. oder mehr mal durch den Manicam  
Hippocratis, das ist / durch ein lauen secklein von weiß  
wüllenen tuch gemacht / biß es gar klar wirdt / so ist der  
Lautertranck fertig.

Bier.

Das Bier / so in deutschland gebrawet wird / hat  
viel ein andere art vnd eigenschafft / als wie es die alten  
ärzte zu ihrer zeit beschrieben haben / Derwegen / wo sol-  
ches aus gutem hopffen (welcher ein köstliche arznei ist /  
das geblüt zu reinigen / vnd die leber zu eröffnen ) vnd  
von guter gersten oder andern guten getreidich zugerich-  
tet / oder sonst von gutem rechtschaffenen malz / so nicht  
zufehr gedört noch brandig ist / gebrawet / vnd der hops-  
ffen nicht verkocht wirdt / darzu auch gute gesunde was-  
ser kom

fer kommen / So ist in warheit solch hier viel gesünder /  
denn etliche grobe vnd starcke wein.

Es sol aber ein rechtschaffen gut hier eine schöne  
klare farbe haben / wol vergohren / nicht zu alt / noch zu  
jung / auch nicht sewerlich sein / Solches ist den Nerven  
vnd weissen hirnadern dienstlichen / mache eine gute  
farbe / geht bald aus dem magen vnd gederm / ist in hi-  
ziger zeit sehr bequem / stillt den durst / vnd ist den mit-  
ternächtlichen Cörpern nicht weniger dienstlichen / als  
der wein / Vnd wird bey solchen leuten das Hamburger  
hier sehr gelobet / vnd hoch gehalten / dieweil es nicht al-  
lein die krafft hat / das es wol nehret vnd wermet / von  
dem weizen vnd gersten / sondern auch eine sonderliche  
art vnd qualitet der arznei an sich nimpt / von dem  
hopffen / vnd also ein sehr gesunde hier ist / Wie denn in  
den landen / da man fast nichts denn hier gebrauchet /  
wolgefervet / schöne vnd gesunde leute sind / vnd nicht  
so viel spitalischer / auffseziger / podagrischer vnd gicht-  
brüchtiger menschen gefunden werden / als da man ohn  
vnterlaß starcke / verlegene vnd grobe wein trincket. Je-  
doch erföhret man auch / das die jenigen / so sich stets im  
hier vollsauffen / mit dem Cathar vnd kurzen athem /  
auch mit heuptwehe / auffsehlung / niere frackheit  
vnd dergleichen beschwerungen angegriffen werden / vnd  
offt selbst bekennen müssen / das die füllerey im hier erger  
sey / als die im wein geschicht / sonderlich an denen or-  
ten / da die Catharri vnd kalte feuchtigkeiten gemein  
seind bey den leuten / Sonsten ist das vollsauffen an an-  
dern orten im wein beschwerlicher / denn im hier.

Es werden auch sonsten in Meissen vnd Düringen  
viel köstlicher hier gebrawet / welche nach art des was-  
fers /

Beschreibung  
eines guten  
biers mit sei-  
nen eigen-  
schaften.

Hamburgisch  
hier.

Was für  
schaden von  
füllerey im  
hier entstehe.

Meissen vnd  
Düringen ge-  
ben gute bier.

fers/ vnd zubereitung des malkes vnd andern / fürtrefflich gut vnd gesunde sein / jedoch eins mehr denn das ander / vnd ein bier dem menschen / nach seiner complexion vnd natur/ besser bekompt / denn das ander.

Es ist auch eine besondere gabe Gottes / wer teglichen vber tisch wein vnd bier beyfammen haben kan/ vnd möchte derhalben einer fragen/ wouon er vber der mahlzeit am ersten trincken vnnnd ansahen solte? Darauff gibe man zur antwort: Wer ein hitzige leber vnd kalten magen hat/ sol Sommers zeit vom bier anheben / winters zeit aber vom wein / Oder welcher einen guten appetit zum essen / sol gleicher gestalt vom bier ansahen/ damit der leib linde vnd offen bleibe / auch die mahlzeit mit einem trunck bier beschliessen / auff das die hitzigen dünste des weins nicht in kopff steigen. Würde aber das bier einem die lust zum essen benemen / derselbe sol am wein anheben/ vnd mit dem bier beschliessen.

Kreuterbier.

Endlichen ist auch zu wissen/ das man gute Kreuterbier / von Vermut / Beyfuß/ Hirschzungen/ Spizcanten vnd dergleichen / zumachen pflaget/ vnd wo solche zu rechter zeit gebraucht/ haben sie ihren nutz auch.

Gerstenwasser.

Nach dem auch von gersten vnd wasser ein nützlicher tranck gefotten wird / beydes den francken vnd gesunden leuten sehr bequem/ als mag solches/ wie folget/ zugerichtet werden:

Nemet zwey maß wasser / eine zimliche gute hand voll reine gersten/ last solches sieden / biß die gerste auffköchet / Wenn man auch die gerste vor dem sieden zwey oder drey stunden in frisch wasser weichen laß/ ist solches desto besser. Diß ist die geringste art / gerstenwasser für arme leut zu sieden.

Ein

Ein anders.

Nemet reine wintergersten j. pfund / waschet sie erst  
aus wasser gar reine / giesset dann 9. nössel ander frisch  
wasser darüber / Da nun jemand ein hitzig seitenstechen/  
husten vnd scharffen Cathar hette / der sol darzu thun  
10. feigen / der brustbeerlein Zwiiben vnd Sebesten ge-  
nant / jeder anzal xv. ohne kern / süß holz vnd kleine ro-  
sinlein / jedes ij. lot / solches zusammen bis auff den drit-  
ten theil einsieden lassen / dann durchsiehen / vnd stehen  
lassen / bis es kalt worden.

Der Holsteinische Ritter Heinrich Ranzau / hat  
nachfolgendes gerstenwasser im gebrauch gehabt /

Nemet reine gersten ein halb pfundt.

Süß holz j. lot.

Blaw viol samen ij. quent.

Petersilien samen ij. quent.

Rote rosen vj. lot.

Isop /

Salbey / jedes iij. lot.

Feigen /

Grosse rosin ohne kern / jedes vj. lot.

Gut wasser iiij. maf.

Solchs alles sol man zusammen in einem verglasurten  
topff so lang kochen lassen / bis es auff zween quer finger  
eingesotten / nachmals vom feuer heben / in ein frisch  
wasser setzen / vnd erkalten lassen / dann durch ein tuch  
rein abeseihen / vnd im winter warm / im Sommer aber  
kalt trincken / doch nicht vor oder zwischen der malzeit /  
es were dann / das einer von natur hitziger vnd truckener  
Complexion / oder sich von jugende auff zwischen der  
malzeit

J

malzeit

mahlzeit zu trincken darzu gewehnet hette / welches doch gar eine böse gewonheit / vnd mit der zeit gemachsam abzugewehnen ist.

Moraths  
man trincken  
sol.

Es ist auch zur gesundheit nicht wenig dienstlichen / das man aus silbern vnd güldenem bechern oder gefessen (wer solches vermag) trincke / Wie denn auch gleicher gestalt diß zur gesundheit sehr nütlichen / wenn man ein stück goldt oder silber glüent machet / vnd in wein oder andern trincken ablesehe.

Abkühlung  
des trinckens  
mit schnee vñ  
dergleichen  
gang schedli-  
chen.

Man sol auch die becher / gleser vnd anders / daraus man trincket / wol zudecken vñ verwaren / auff das nicht fliegen / kancker / mücken vñnd dergleichen vngezieser / oder sonst etwas giftiges vnd schedliches darein komme. Dieweil auch bey vielen der gebrauch / das man das trincken in schnee setzet / oder mit eyß vmbgelegt / damit es frisch bleibe / oder mit Salpeter abkühlet / so ist doch solches ein sehr vngezunde trincken / dieweil es mit gewalt erkaltet wirdt / derwegen sol man sich durchaus das für hüten.

Essigs na-  
tur.

Nach dem auch der Essig sein wesen von saurem wein vnd hier erlanget / vnd wunderbarer wirkender natur ist / kan es nicht schaden / das ich allhier auch etwas daruon gedencke / Vnd ist / wie Galenus sagt / der essig kühl vnd trucken / oder wie er sonst sagt / weder zu kalt noch zu warm / vnd gehört in die zal / welche man Neutralia nennet / ist dem hitzigen vñnd feuchten magen dienstlichen / erwecket die lust zum essen / vnd fördert die dawung / bekompf wol den hitzigen Cholericen / Aber den Phlegmatischen vnd Melancholischen leuten / vnd denen so das zipperle vnd gicht haben / thut er grossen schaden / gleich wie er auch der lungen / vnd den weibern zur mut-

zur mutter schedlichen / Hat aber auch seinen nutz / die  
fisch damit zu sieden / Vnd ist der weinessig gesünder/  
denn der biereffig.

Es werden von weinessig allerley Condimenta vñ  
eintauch ( so man beydes zur speise vnd arznei gebrau-  
chet) zugerichtet/ als

Mancherley  
Essigs von  
blumen / wie  
solcher zu zu-  
richten.

Roter Rosen essig.

Salbey blüt essig.

Rosmarien blüt essig.

Holunderblüt essig.

Gefält netzen essig / Welche man zutor auff  
trucknen / vnd dann den essig darüber giessen soll.

Von Himbern vñ sauren kirschen wird auch ein Himbeer vnd  
fürtrefflicher essig gemacht / in der breune vnd hitzigen sawer kirsch  
fiebern zugebrauchen. Wie denn auch von den kleinen essig.  
Rosinlein ein gar lieblicher vnd gesünder essig / der brust / Klein Rosin  
lung vnd leber nütlichen / zugerichtet wird / auff folgen- essig.  
de weise:

Nemet kleine Rosinlein j. pfund / waschet dieselbe  
mit wein / das sie gar rein werden / thut sie dann in ein  
glas / giesset darüber guten reinen weinessig ein mass /  
vnd wenn die weinbeerlein beginnen zu schwelcken / so  
giesset wein / vnd nicht mehr essig nach / damit er nicht  
zu sawer werde / Dieser essig ist den Sehnadern nicht so  
schedlichen / als der andere / vnd kan auch sicher im hu-  
sten gebraucht werden.

Vber das wil ich alhier auch mittheilen ein köstli-  
chen Zulep / von essig vnd wasser zugericht / welcher in  
den hitzigen fiebern jederzeit von mir ganz nütlichen be-  
funden worden:

Sawer Zu-  
lep von essig  
vnd wasser.

℞ ij

Nemet

Nemet gesotten brunnwasser iij. nöffel.

Gar scharffen guten weinessig /

Des aller schönsten vnd weissesten zuckers / jedes  
des vj. lot. Solches sol man zusammen eine vierteil  
stunde / oder so lang als man ein ey zusieden pfleget / ko-  
chen lassen / Vñ wer da wil / mag ein halb quent. scharffe  
Zimmetrinde darzu thun / nachmals durchsiehen / vnd  
hinfesen / Solches schmecke wie ein subtiles Neckers-  
weinlein / ist dem francken vberaus anmutig zu nemen.

Man kan es auch auff diese weise noch krefftiger  
machen :

Nemet sawer Citronen oder Limonien safft ohne  
zucker /

Des besten scharffen weinessigs / jedes iij. lot.

Des aller schönsten vñ weissesten zuckers viij. lot.

Gebrandt Sawerampffer /

Endiuuen oder Dachsen zungen wasser iij nöffel /  
last solches in einem verglasurten topff bis auff ein nöf-  
sel einsieden / siehet es durch ein doppel tuchlein / vnd  
setzt es hin zum gebrauch.

Von unge-  
witter ver-  
legt getreid/  
weder zum  
brodt noch  
tranck zuge-  
brauchen.

Es ist auch wol werth / das man diß erinnere / das  
kein weizen / rocken oder gersten / welche vom donner  
verlegt worden / weder zum brodt noch bier gebraucht  
werde / dann in demselben giftige vnreine qualiteten  
vnd eigenschafften verborgen / aus welchen nachmals  
böse giftige dünste diffundirt vnd außgebreitet werden /  
vnd solche merckliche enderung geben / Wie denn auch  
das kraut vnd andere kuchen speise / darauff der Mehls-  
thaw gefallen / gleichsals vberaus schedlichen.

Zum beschluß ist zu mercken / das allweg die arbeit  
vor der kost / vnd die speise vor dem tranck / vnd der  
schlaff

schlaff vor der speise vnnnd arbeit geschehen soll / Das auch in allen dingen maß gehalten werde / denn die vberladung mit der speise mehr schaden thut / denn das vollsauffen / Aber das vberfressen vnd vbersauffen zugleich noch viel mehr / wo es nicht durch vndawen vnd erbrechen abgewendet wirdt. Auff diß mal hieruon gnugsam / Wollen nun auch zur bewegung vnd übung des leibes schreiten.

Überladung mit der speise bringe größern schaden / denn dz vollsauffen.

## Das IX. Capittel.

### Von der bewegung vnd übung des leibes.

**A**s eine zimliche / vnd zu rechter zeit angestellte bewegung des leibes / die gesundtheit zu erhalten / vberaus dienstlich sey / das bekennen einhellig alle Medici.

Bewegung des leibes zur gesundtheit sehr dienstlichen.

Es begreiffe aber in sich die bewegung / als das genus, allerley art der übung / dem ganzen leibe nötig / sie sey gleich hefftig oder mässig / vnd so mancherley / als vnter dem himel / in der luffte / im fiewer oder wasser sein mögen / wo fern man nur das in acht hat / das solche nicht wieder die dawung vnd den schlaff lauffe / vnd also angestalt werde / das sie nicht zu müde mache / die krefft zerstrewe / vnd flüsse erwecke.

Alle übung aber / wo sie zimlich / vnd mit massen geschichte / macht den leib leichtfertig vnd beweglichen / stercket die natürliche eingepflanzte hitz / verzehret die übrigen feuchtigkeiten vnd allen vberfluß / macht einen

Nutz der von mässiger übung kompt.

gesundt vnd starcken leib / Denn durch die bewegung  
 oder messige arbeit / nemen die kreffte des leibes sehr zu/  
 alle glieder werden gestreckt vnd bekräftiget / Da im ge-  
 gentheil von müßiggang alle glieder schlaff vnd hinfel-  
 lig werden / Vnd ist also die übung recht ein mit erhal-  
 tung menschliches lebens. Starcke übung aber mache  
 den leib gering vnd hager / wie denn dargegen geringe  
 übung den leib dicke vnd vngeschickt machet / viel übung  
 aber trucknet den leib zusehr aus / messige bewegung aber  
 behelt den leib in rechter proportion. Vnd sol die übung  
 mehr geschehen im fröling / denn im Sommer. Vnd nach  
 dem viel vnd mancherley übungen sind / als sechten / rin-  
 gen / springen / dorniren / pall schlagen / stein / teller vnd  
 scheiben werffen oder treiben / etc. So ist es zwar keine  
 böse meinung / das man derer gebrauchte / Jedoch die /  
 welche zimliche bewegung bringen / auch solche zu rech-  
 ter vnd bequemer zeit / nemlich allermeist zwo oder mehre  
 stunden vor dem essen / entweder im hause / auff dem fels-  
 de / oder im garten anstelle / Vnd wenn schöne lufft ver-  
 handen / mag man spaciren fahren / oder ins feldt an ei-  
 nen lustigen ort hehen reiten / Wo aber wasser verhan-  
 den / sol man sich bisweilen auff ein schiff setzen / vnd  
 hin vnd wieder führen lassen / Bisweilen istis auch gut  
 auff die jage ziehen / vnd weidewerck treiben / denn sol-  
 ches anch bey den Heyden für ein gesunde vnd vnuer-  
 werfflich exercitium vnd übung ist gehalten worden.

Starcke ü-  
 hung.

Mancherley  
 übunge / vnd  
 zu welcher  
 zeit solche an-  
 zustellen.

Ist aber die lufft nicht gut / oder sonst böse vnlustig  
 wetter vorhanden / so sol man daheim im gemach blei-  
 ben / vnd vor der mahlzeit feine liebliche bewegung / mie  
 hin vnd wieder spaciren gehen / anstellen / wie denn auch  
 linde vnd sanfftes gehen nach gehaltener mahlzeit / feins  
 weges

weges zuerachten / sintemal dauon die speise im magen zu grunde allgemachsam sincket. Hastige vnd vnzeitige bewegung aber auff dz essen / thut der gesundheit mercklichen schaden / denn die dawung dauon verhindert / vnd feulung dem geblüt zugebracht wirdt / Darumb man nach gehaltenen mahlzeit gar leise vnd sanffte bewegung anstellen / oder gar still sitzen / im bret spielen / vnd sonst gute historien anhören soll.

Vnd ist allhier nicht vnbilllicher weise der schüler vnd jungen handwergs gesellen zudencken / welche ire übung vnd bewegung des leibes nicht eher / als nach gehaltenen früe oder abend mahlzeit ( wenn sie sich mit essen vnd trincken wol erfüllte haben ) anstellen / der wette lauffen oder springen / kleider schlagen / pall werffen / vnd dergleichen / darumb sich auch keines weges zuerwundern / das sie stets krezig / oder sonst mit andern krankheiten / so aus bösen vngedawten feuchtigkeiten entstehen / beschaffe sein müssen.

Wenn man auch die bewegung des leibes etwas hefftig vnd zu lang anstellet / so wird dardurch die krafft der vmbgebenden kette zertheilet vnd geringert. Vnd dieweil wir vnter dem himmel geboren / sollen wir auch allermeist vnter dem himmel / der Sonnen entgegen / oder wo solche sonst hinscheinet / vnser spaciren gehen anstellen / denn also wir gute lufft empfangen / auch die Sonn / Planeten vnd andere stern ohne ver hinderung ihre stralen auff vns werffen können / vnd derselben krafft im hit vnd wieder gehen vns desto besser erretzen / dadurch die geister des herzens gar wol erquicket werden / ist derhalben viel besser / vnter dem hellen himmel vnd an Sonnichten ortern übung anstellen / dann

vnter

unter einer gallerey oder sonst anderm bedeckten ort vnd schatten/ Jedoch alles nach gelegenheit der zeit/ vnd der personen zustand.

Wohin man  
spaciren ge-  
hen soll.

Des morgens sol man vmb die schönen lustigen berge / Vesperzeits aber an den schönen lustigen fließwassern spaciren gehen / vnd welche kein schwindelich heupt oder böß gesicht haben / die sollen offft in helle vnd glenzende wasser sehen/ Wie denn auch das anschawen roter vnd grüner farben sehr nützlich ist. In die herrlichen gärten/ darin schöne wolriechende kreuter vnd blumen / von allerley farben / stehen / spaciren gehen / solches ist vberaus bequem/ sonderlich den augen/ wie solches auch Galenus bezeuget/ da er die grüne vnd blawe farbe den augen am aller gesündesten achtet / Derwegen nicht schaden kan / das man bisweilen umbwechselt/ vnd in die schönen grünen wälder spaciren geht.

Die verrichtung mancherley sachen vnd gescheffte/ wenn man derselben gewohnet / vnd einem nicht schwer fürfallen / machen gleicher gestalt den menschen lustig vnd hurtig/ vnd geben auch eine feine übung.

Es werden auch von den ärzten gelobet / fürnemlich solche übungen / dauon die arm zimlichen bewegt/ vnd die brust erweitert wird / auff das die vberflüssigen feuchtigkeiten/ so in der brust vnd lunge stecken / heraus gebracht / vnd die sündhafftige materia zu den vnedelsten gliedern gezogen werden können.

Treppen auff  
vnd ab stei-  
gen.

Das auff vnd absteigen ( so mit einer verenderung fürgenommen wirdt ) beweget auch den icib / aber es ist doch solches eine schwache übung.

Reiten.

Vnter allen arten der bewegungen aber ist das reiten nicht die geringste/ denn es viel vnd mancherley nutz bringet/

bringet / vnd allermeist denen vom adel zustehet / ihre geschaffte dadurch zuerrichten / derwegen sie solche übung keines weges verachten / sondern gebürlichen fleis vnd mähē darauff legen vnd wenden sollen / das dann die jenigen sonderzweiffel wol thun werden / so ohne das zum reiten gute lust vnd beliebung tragen. Wo nun das reiten messig geschicht / ist solches der gesundheit vnd dem magen dienstlichen / vnd werden dauon die lebendigen geister gesterckt / der verstandt gereiniget / hat auch diesen nutz / das man den rücken steiff vnd gerade halten muß / Wo aber solches vberflüssig vnd hefftig geschicht / ist es dem ganzen leib vnd allen gliedern schedlichen.

Die grossen herrn / als Fürsten / Grauen vnd Edelleut / haben sehr grosse beliebung zur jagt vnd zum Weidwerck / vnd hat auch solches warlich nicht einen geringen nutz / Denn die jagt nicht allein alle theil vnd krefft des ganzen leibes zugleich angreiffet vnd übet / sondern auch eine solche bewegung ist / welche das hertz vnd ganzen menschen erlustiget / Denn erslichen ist die jagt eine auffmunterung vom schlaff / das man vor tage auff muß / kest vnd hize tragen / den ganzen leib mit reiten bewegen / dauon die eingepflanzte werm vermehrt / vnd durch das leiten der jagthunde / die arm / meuslein vnd hende bewegt werden / das gehör wird von dem gedöse vnd bellen der hunde gescherffet / die brust vnd gurgel von des Jägers geschrey erweitert / vnd nach dem das wilde flüchtig / hat der Jäger vrsach / solchem mit allem fleis nachzufolgen / vnd was sonsten mehr darzu nötig / zuerrichten / Wie dann auch durch das behende lauffen des wildes vnd der hunde / die augen gebessert vñ scharffsehend werden / Vnd treget sich offft zu / das vnter dem

jagen

Jagt nutz.

¶

Jagen ein schrecklich wild thier dem Jäger auffstößt / zu welchem er eine solche begierd / dasselbe zufangen / vñ das durch ehr einzulegen / bekompt / das er des ganzen leibes kreffte daran strecket / vnd weiß er dessen mechtig worden / so erfrewet er sich gar sehr vber solcher ergangenen arbeit / vnd durch solch sein embsiges anhalten werden die glieder / meustlein vñd Nerven gesterckt / Ich wil geschweigen / was durch die anschlege vnd vorsichtigkeit / auch grossen fleis / mühe vnd arbeit / das wildt zu jagen vnd zu fangen / für nutz entsethet / Daraus auch diß folgt / das derjenige / so sich des jagens befeiffigt / in andern sachen viel weisere anschlege vnd gedanken haben muß. Vber das / so kan das jagen dem kriege fast verglichen werden / Denn wie im kriege vor allen dingen ein heupt vnd oberster heerführer verordnet wirdt / welcher etliche hinaus schicket / so dem feind zum streit vrsach geben / vnd auff die warte vnd thürn etliche kundtschaffer verordnet / vnd damit er dem feinde abbruch thun mag / die hinterlist verbirget / die scheidung zur flucht bequem / in guter acht nimpt / die wälde vnd äcker mit fußgängern belegt / das blache feldt mit fliegeln der reuter bestelt / vnd wenn er vermerckt / das sich der feind verbergen / oder gar entfliehen wil / heisset er das lager fortrücken / Also vnd gleicher gestalt verhält sichs auch mit einer rechten angehaltenen Jagt.

Jagt bringet  
dreyerley nutz  
hes.

Aus diesem allen ist eigentlich zuvermercken / das die Jagt dreyerley nutz bringe. Erstlich / wirdt die gesundheit dadurch erhalten. Zum andern / erlangt man davon die wissenschafte zu kriegen. Zum dritten / kan man solches zur nahrung gebrauchen.

Damit ich aber die wissenschafte zu jagen nicht vergeblichen

geblichen vnd ohne ursach rühme / So weise ich euch zu den Xenophontem, welcher ein Fürst der Athenienser vnd fürtrefflicher herr gewesen / ein guter haußvater / vnd fleissiger auffseher vnd erhalter seiner gesundheit / auch in der Jagtkunst yberaus erfahren / welcher das jagen nicht gnugsam verloben kan. Darumb ich verhoffen wil / das des grossen mannes zeugnis bey euch viel gelten soll / der sagt in seinem büchlein von der Jagt also: Denen das jagen beliebet / vnd grosse lust darzu haben / können diesen nutz dauon erlangen / das sie dardurch gute gesundheit des leibes bekommen / viel vnd mancherley hören vnd erfahren / vnd desto weniger alt vnd graw werden / Ja das jagen vnterweiset sie fürnemlichen zu kriegen / also / das wenn sie gleich vnterweilens beschwerliche wege in aller rüstung für die hand nemen müssen / werden sie doch darüber nicht müde / sondern können solches aufdawren / dieweil sie es von wegen der Jagt gewohnet. Zum andern / können sie vor lieb nemen / vnd auff der erden schlaffen / sind auch dienstwertig auff ihres herrn beuehlich / die feinde anzugreifen / vnd da sie an die spis gestellet / treten sie nicht abe / dann sie sind ganz bereit vnd willig / dem feinde abbruch zuthun / Vnd wenn der feind gleich die flucht gibt / wissen sie demselben wol vnd sicher nachzujagen / dieweil sie aller örter durch die Jagten kündig worden sind. Da aber ihr heer vnglückhafftiger weise zertrennet / vnd vom feinde in die flucht getrieben würden / also / das sie da durch in die irre gerieheten / wissen sie sich doch in den wäldern vnd andern vngewöhnlichen örtern auffzuenthalten / dieweil ihnen solches die gewonheit zu jagen gelernt hat / als dann ermahnen sie sich / aus angeborner stercke

K ij

vnd

Jagen gibt  
nachrichtung  
zum kriege.

vnd künheit den feinden auff's new zuwiedersehen / dann  
gemeiniglich das glück folget / denen die von leibe vnd  
gemüt stark sind.

Nach dem nun vnser vorkahren vermarckt / das  
aus den Jagten dieser nutz entstehe / das man daraus  
lernen vnd abnehmen möge / wie man sich im kriege ver-  
halten sol / als haben sie die jugendt fleißig zur Jagt ge-  
halten / vnd darinnen vnterwiesen. Vnd diß schreibet  
Xenophon.

Mancherley  
arten der ü-  
bung.

Es sind auch noch andere mehr arten der übungen /  
dadurch die gesundheit kan erhalten werden / als dorn-  
ren / lauffen / schwimmen / fechten / pall schlagen / schei-  
ben treiben / singen / schreyen / vnd dergleichen / welche  
übung Galenus lobet / dieweil dauon die bein vnd arm /  
der nacken / das heupt / die augen vnd lenden / auch wol  
der ganze leib bewegt wird.

Reibung der  
glieder / vnd  
an sich halten  
des athems.

Th: viel wollen / das auch vnter die bewegung / die  
reibung der glieder / vnd das an sich halten des athems /  
gezogen werden soll / Vnd nach dem solche zu erhaltung  
der gesundheit auch etlicher massen ihren nutz geben / wil  
ich allhier ein wenig dauon reden.

Reibung ei-  
genschafft vñ  
kraft.

In gemein haben alle arten der reibung diese eigen-  
schafft / das sie erwermen / vnd das dardurch die natür-  
liche werm des leibes erweckt wirdt / vnd ist farnemlich  
dreyerley / vnd darnach ihre quantitet vnd qualitet ist /  
darnach ist auch ihre wirkung. Vnd wird derselben ei-  
genschafften auff nachfolgende weise beschrieben :

Quali-

Qualitas	}	Harte reibung	}	Quantitas.
		Weiche reibung		
		Mittelmessige reibung		
			viel messig wenig	
			viel messig wenig	
			viel messig wenig	

Der nuß aber dieſer art der reibung / iſt auflöſen  
oder eröffnen / zuſammen ziehen / das fleiſch vermehren  
oder mindern / wie Hippocrates ſagt. Derwegen ſo  
werden von harter reibung die glieder hart vñ geſterckt /  
vnd die feuchtigkeiten verzehret. Sanffte reibung zer-  
treibet vñnd verzehret den vberfluß / vñnd öffnet die  
ſchweißlöcher. Mittelmessige reibung aber zeucht das  
blut außwendig auff den leib. Derwegen die harte rei-  
bung denen dienſlich / quæ ſupra modum ſoluta ſunt.  
Gelinde aber / his quæ conſtricta. Viel reibunge / de-  
nen ſo ſehr fett ſein. Die aber ſo mager / ſollen nicht zu  
harte noch zu gelinde reibung gebrauchen.

Nun iſt die frage / ob die reibung deß morgens nüch-  
tern / oder deß abends / wenn man wil zu ruhe gehen /  
am geſündteſten ſey? Darauff antwortet man mit Ga-  
leno, das die reibung / ſo früe mit warmen leinen tü-  
chern / von den ſchultern an biß vber die arm / vnd dar-  
nach vber den rücken vnd ganzen leib geſchiche / den  
vngedawten ſafft concoquire / oder die böſe materien  
oder feuchtigkeiten ſubtilire vñnd dünne mache / die  
ſchweißlöcher eröffne / die natürliche hitz erwecke / die bö-  
ſen feuch-

R iij

ſen feuch-

Zu welcher  
zeit die rei-  
bung anzue-  
ſtellen.

sen feuchtigkeiten durch den unsichtbarn dunst wegzrei-  
be / vnd für vielen frantzheiten präseruire.

Wem die a-  
bend reibung  
nützlich.

Die abend reibung aber ist denen Cörpern nützlich  
chen / welche trocken / hager / vnd in abnehmung des leibs  
gerahen seind / wie Galenus lib. 3. de sanitate tuen-  
da, solches auch bezeuget. Vnd ist also die früe reibung  
viel bequemer / als die abend reibung.

Weiter so lehret auch Galenus, wie man die rei-  
bung anstellen sol / nemlich / das man zum ersten fein  
gelinde vnd sanffte anfahen / vnd dann immer je hertzer  
damit verfahren soll / bis die haut beginnet zimlich rot  
zu werden.

Anhaltung  
des athems.

Mittel fürs  
schlucken / von  
kelt entstan-  
den.

Übung vnd  
bewegung /  
wie solche an-  
zufahen vnd  
zu enden.

Von an sich halten des athems ist zu wissen / das  
solche art der übung jeziger zeit nicht viel mehr in groß-  
sem gebrauch / sondern allein ein fürtrefflich mittel ist  
für das schlucken / wenn es von kelt entsethet / wie Ari-  
stoteles anzeiget.

Ferner / so sol alle übung vnd bewegung gar linde  
vnd sanffte angefangen werden / damit man solche de-  
sto besser continuiren vnd verrichten möge / im beschluß  
aber hefftiger vnd geschwinder geschehen. Vber das /  
so ist alle bewegung vnd übung denen / so frisch vnd ge-  
sundt / gar bequem vnd nütlichen / zu präseruirung vie-  
ler vorstehenden frantzheiten / vnd wie zuuor gemeldet /  
ist die übung / welche des morgens früe geschicht / wann  
die zwifache dawung der speise vollkömlich volbracht /  
vnd der leib zuuor von allem oberflus ist aufzuleeret  
worden / am gesündesten / Vnd also wird die dawung  
vnd digestio fein bequem durch den leib aufgetheilet /  
vnd so etwas von übrigen feuchtigkeiten verhanden /  
weggetrieben. Wo aber solche übung baldt nach der  
speise

speise vnd digestion angestalt wirdt / geringern vnd ver- Übung nach  
 zehren sie den leib / beschweren das heupt / verderben der speise  
 die dawung / vnd erfüllen den ganzen leib mit bösen vn- schedlichen.  
 gedawten vnd vnreinen feuchtigkeiten.

Wenn nun solche übung zu rechter zeit geschicht / Wenn man  
 vnd der schweis tröpfflich darauff erfolget / sol man von von der übig  
 dem bewegen auffhören / oder damit fortfahren bis zum oder bewe-  
 anfang der müdigkeit / doch solches einmal mehr als gung auffhö-  
 das ander mal thun / als im winter ist solche übung et- ren soll.  
 was lenger anzustellen / denn im Sommer / vnd mehr  
 sol sich ein Phlegmaticus, so voll vieler feuchtigkeiten

steckt / üben vnd bewegen / dann ein Cholericus. Vnd Messige be-  
 gleich wie die bewegung des gemüts / wenn sie messig wegung bey-  
 vnd zu rechter zeit geschicht / nütlichen ist / also auch alle de des gemü-  
 bewegung vnd übung des leibes / wo sie gleicher gestalt tes vnd des  
 messig vnd zu rechter zeit angestellt werden: Also ist gros- leibes am al-  
 se müdigkeit vnd mattigkeit des leibes sehr böse / vnd ler dienlich-  
 hefftige oder überflüssige bewegung des gemüts noch er- sten.  
 ger / aber vberheuffte übung des leibes vnd gemüts zu-  
 gleich / noch viel schedlicher / dieweil es solche bewegun-  
 gen sind / welche den menschen zerrütten / vnd den todt  
 bringen. Aber messige arbeit vnd handtirung stercket  
 den leib / das gemüt vnd die seel.

Ferner / wenn man sich nun wol geübet vnd erwer- Messige ar-  
 met hat / sol man sich nicht plößlichen in kalte lufft oder beit vñ chris-  
 windt begeben / dann ohne das alle gehlinge verende- che hantrüg-  
 rung sehr gefehrlichen / fürnemlich aber / wenn es vnter dienen zur  
 zweyen das aller eusserste von einem zum andern errei- sterkung des  
 chet / als wenn man zu erst gar kalt oder vngeübet gewe- leibs vnd ge-  
 sen / vnd dann mit der übung vnd bewegung sich sehr müts.  
 whiget / das man dadurch matt vnd müde wirdt. Werenderüg  
 so gehlingen  
 geschicht / ge-  
 fehrlichen.

Darge-

Bewegung Dargegen ist diese bewegung am sichersten / so langsam /  
so messig vnd gemachsam vnd nicht plötzlichen geschicht.

geschicht / die beste.

Gesundheit / wie solche erhalten werde.

Labor, cibus, potus, somnus & Venus omnia mediocria.

Wollen derhalben diß Capittel mit der meinung Hippocratis vnd Cornelio Celli beschliessen / welche sagen / das die gesundheit erhalten werde / Erstlich / wenn man der übung oder arbeit gebrauche. Zum andern / sol darauff speis vnd tranck folgen. Zum dritten / der schlaff. Vnd endlich die ehlichen werck / Jedoch das es alles zu rechter zeit / vnd mit massen angestellt vñ gehalten werde.

## Das X. Capittel.

### Von ruhe vnd müßiggang.

Überflüssige ruhe bringet dem leib vnd verstande schaden.

Müßiggang zu meiden / dena er ein vrsach ist zu allen sünden.

**S**leich wie die bewegung vnd übung / zu rechter zeit angestellt / zur gesundheit sehr dienstlichen / Also ist dargegen stete vnd überflüssige ruhe nicht allein dem leib schedlichen / sondern es schwachet auch den verstande / vnd macht den menschen in allen seinem thun vñnd gedanken fäul vñnd schlefferig. Dann wie durch rechte vnd bequeme übung die natürliche werm erwecket / die kochung vñnd dawung der speise befördert wirdt / also vnd dargegen wird durch müßiggang vnd vberflüssige ruhe dieses alles verhindert vnd zurück gehalten. Derhalben man müßiggang vnd vberflüssige ruhe / als die Pestilenz selbst / fliehen vnd meiden sol / Ja der müßiggang gibe vrsach zu allerley sünden vñnd schanden / wie solches Lucanus bezeuget / da er spricht : Viel anfechtung bringet müßiggang. Item der heydnisch Poet Ouidius, da er sagt / Man fragt / wie kompt es / das Aegyptus ist ein Ehebrecher worden ? Die antwort ist /

wort ist/das ihm der müßiggang darzu hat vrsach gegeben. So sagt man auch sonst im sprichwort / Müßiggang sey des teuffels heuptküssen.

Nichts desto weniger/ so hat messige ruhe/ zu rechter zeit angestellt / auch grossen nutz / Denn der leib / so von grosser arbeit matt vnnnd müde worden / der ruhe nicht entrahten kan / wie Hippocrates vnd Galenus sagen / das die ruhe eine arznei sey der arbeit vnd müdigkeit. Also auch / wenn der kopff von gedanken / sorgen oder studiren müde worden / so muß er auch durch die ruhe wiederamb ergezung haben / wie solches Ouidius 1. de ponto anzeigt / da er spricht :

Durch ruh des menschen leib nimpt zu/  
Auch wechset der seelen krafft durch ruh.  
Aber der leib / sinn vnd verstande  
Nimpt ab durch stet arbeit zuhandt.

Derhalben schließlich hiervon zu reden/ so sol vnser lebens zweck dahin gerichtet sein / vnd sollen wissen / das wir nicht freßens vnnnd sauffens halben geboren / noch vnser leben in müßiggang zubringen / sondern Gott dem allmechtigen/ nachmals vnserm vaterlandt/ freunden vnd verwandten / auch andern leuten dienen / vnd also essen vnd trincken sollen / damit wir leben können. Vnd also viel ist diß mal von der ruhe vnd müßiggang zu wissen nötig.

Warumb  
der mensch  
zur welt ge-  
born.

## Das XI. Capittel.

### Vom Schlaß.

**B**isher ist von der Übung vnd ruhe / soniel zuwissen von nöten geweest / gehandelt worden / Nun wollen

¶

wollen