

frankheiten/ gleich auff die tage/welche gute anzeigung der geſundheit geben / vnd von den ärzten dies Decretorij genandt werden / dauon zu ende des 26. Capittels weiter meldung geſchicht.

Dargegen aber / wo ſich kalter ſchweis allein vmb den kopff / angeſicht oder genücker erzeiget / ſo iſt er ſehr böſe/ vnd verkündiget den tod. In andern frankheiten aber/ ſo nicht ſo ſcharff vnd gefehrlichen / ſich gleichwol ein ſolcher ſchweis / wie jezt gemeldet / vermercken laſt/ bedeutet er langwehrende frankheit.

Böſer ſchweis.

Das XXI. Capittel.

Vom baden.

Nach dem das baden nicht vnbillich vnter die auſſerlehre vnd reinigung begriffen wirdt / dieweil es/ wie Galenus bekent/ durch die haut den ganzen leib leichter mache / als wil vns nicht gebären / das wir ſolches an dieſem ort mit ſtilſchweigen ſolten vbergehen.

Es ſeind aber bey vns in Deutſchlanden zweyerley art vnd geſchlecht der bade / nemlich / natürliche / vnd zubereitte bade.

Zweyerley art der bade in Deutſchlanden.

Die natürlichen vnd heilsamen warmen bade kommen vnd entſpringen aus hohen bergen. Weil aber der ſelben bey vns nicht anzutreffen / ſo wollen wir von ſolchen zu reden nichts fürnehmen / ſondern wer deren vrsprung / wirkung/ krafft/ natur vnd eigenschafft/ auch wie ſie gebraucht werden ſollen / wiſſen wil / denſelben wollen wir zu einem verſtändigen arzt / oder denen

Heilsame vnd natürliche bade.

R ij bücher

bücherlein / so von solchen heilsamen warmen bädern
aufgangen / weisen. Wie aber vnser gemeine bade in
Deuschlande zugerichtet werden / dauon sol küniglich
meldung geschehen.

Zum ersten / achtet Ranzouius dafür / das die war-
men bade von süßem wasser (wie man solche bey vns in
Meissen vnd Düringen auch gebrauchet) seinen kindern
vnd den mitternächtischen menschen / welche stets mit
flüssen vnd engigkeit der brust geplaget werden / wenig
nütlichen sein / vnd zu solcher beschwerung helffen / Wie
dann auch die warme salbung / so vor alters gebreuchlich
gewesen / thun soll. Lobet dargegen die kalte lechte was-
serbade / welche vnser vorfahren im gebrauch gehabt /
vnd wil (nach rath etlicher ärzte) das man nicht ein
glied nach dem andern darein setzen sol / sondern den
ganzen leib / wofern derselbe mit einer bewegung oder
übung nicht ist erhitzt worden / vnd saget / das solche
art zu baden viel gesünder sein sol / denn die warmen zu-
gerichtete wasserbade / die weil solche den ganzen leib ster-
cken / wol krefftigen vnd zusammen ziehen / also / das sol-
che kalte bade / die gesundheit zuerhalten / vnd allerley
außwendige beschwerung dardurch zuuerhüten / derma-
ßen nütlichen sein sollen / das es mit worten nicht wol
außzusprechen / Vnd ob gleich alte personen solche kalte
wasserbade gebrauchten / wenn sie nur gesunde / vnd gute
farbe haben / sollen ihnen doch dieselben nicht schaden /
Vnd saget / das sein vater die tage seins lebens kein ge-
mein zubereit warm bad gebrauchet / noch das heupt mit
warmer laugen oder wasser habe waschen lassen / vnd
sey gleichwol bey guter verhumffte vnd vnuerruckter sinne
geblieben / habe auch sein alter bis auff das 73. jahr ge-
bracht /

Beÿ mitter-
nächtischen
personen das
kalte baden
gebreuchlich.

brachte / Denn er dafür geachtet / das von dem warmen bade vnd zwagen des heupts viel böser feuchtigkeiten entständen / das dann auch gleicher gestalt Heinrich von Ranzau dem jüngern begegnet sey. Vnd weil es an deme / das Galenus solche kalte bade (wenn sie zu rechter zeit angestellt werden) keines weges verwirfft / so wil ich anzeigen / wie Galenus verstehet / das solche nützlich sein.

Dem kaltes baden nützlich.

Erstlichen / verstehet er dadurch die jenigen personen / welche im kalten wasser zubaden gewohnet sind.

Zum andern / die sich wol in essen vnd trincken halten.

Zum dritten / die bey guten krefften / gesundem leibe vnd fleischig sein / Dann hageren leuten kalte bade zum höchsten schedlichen.

Zum vierden / die im Sommer vnd heissen Sonnenschein gewandert / vnd sich mit staub vnd vnstat verunreiniget haben / denen ist das kalte wasserbad / entweder in einer wannen oder fließwasser / zugebrauchen nicht vngesundt. Vnd nach dem allermeist die jungen leute vnd handwergs personen solche bade im Sommer / als in den hundstagen / gebrauchen / sonst aber nicht gebrechlichen / so wollen wir ferner dauon zu reden nachlassen / vnd von vnsern gemeinen warmen zugerichten süßen wasserbaden auch etwas nütlichen handeln. Vnd ist an dem / das auch diese vnser gemeine art zu baden gar anders ist / als vorzeiten der Griechischen vnd alten zubaden gewonheit gewesen / dann dieselben ihre besondere vnterschiedliche gemach in den badstuben gehabt / da allewege eines heißer vnd anders zugericht gewesen / den das ander. Wir aber gebrauchen jetziger zeit nur allein

Von vnsern warmen süßen wasserbaden.

R iij

ein aus

ein aus vnd anzihe stüblein / vnd dann die stube / darinn wir schwitzen vnd baden.

Nutz vnserer
Deutschen
bade.

So haben nun in gemein vnser warmen wasserbade (wofern die nachfolgenden regeln in guter acht gehabt werden) diesen nutz / das sie erhizen / erwärmen / die dawung stercken / die verstopffung der glieder cröffnen / den leib anfeuchten / den vnflat von der haut abwaschen / den schlaff bringen / die winde zertheilen / vnd den menschen erfrewen.

Baderegeln.

Nun folgen die rechten bade regeln / wie man beydes das kalte vnd warme bad mit nutz anstellen sol:

Erstlichen ist es der gesundheit zutreglichen / das man nicht täglichen / sondern Monatlichen zwey mal / oder in zweyen Monaten drey mal bade.

Zum andern / sol man zum bade nicht eilen / wenn man die ehelichen werck zuviel geübet / oder den leib sonst mit harter arbeit vnd übung sehr krafftlos gemacht hat / dergleichen auch / wenn man zuuorn gewacht / vnd des nachts nicht geschlaffen.

Zum dritten / sol man fleis haben / das man nicht bald auffss essen / oder wenn man sich hat vollgesoffen / bade.

Zum vierden / sol man auch nicht mit verstopfftem leibe / oder das der leib mit vielen bösen feuchtigkeiten beschweret sey / ins bad gehen / sondern den leib zuuor entledigen / vnd einen stulgang haben.

Zum fünfften / sol man im bade weder essen noch trincken / dann die erfahrung bezeuget / das die jenzigen / so sich mit trincken im bade oberladen / offti in plötsliche kranckheit fallen / vnd hinsterben. Gleicher gestalt sol man auch auffss bad nicht baldt essen / sondern eine gange /

ganze/oder zum wenigsten eine halbe stunde fasten/auch nicht sehr kalt trincken in sich giesen / oder auff das bad ein guten rausch sauffen / vnd sich mit starckem wein erfüllen/ denn die solches thun/ die rüret gemeiniglich der schlagz/ oder fallen in die gicht/ zipperle/hüfftwehe oder wasserucht.

Zum sechsten / sol man auch nicht etliche stunden im bade verharren / dann solches nicht allein den leib sehr erhitzet/ sondern verzehret auch denselben/vnd macht ihn kraftlos/ Darumb / so bald sich die hende oder finger im bade beginnen zu runzeln / ist es zeit / sich hinaus zu machen.

Zum siebenden/ sollen fette personen/ so gerne mager sein wollen / nüchtern baden / Die hageren aber vnd durren sollen erst nach essens vber 3. oder 4. stunden baden. Die jenigen aber/so nüchtern nicht wol baden können / sollen zuuorn ein weich ey / vnd ein bisßen brods oder zwene in wein getaucht essen.

Zum achten/ sollen die jenigen / denen das heupt in oder nach dem bade pflegt wehe zu thun / das heupt als baldt mit geringen lauen / darinnen Camomillen blumen gesotten worden / zwagen lassen.

Zum neunden / ehe man aus dem bade gehet / sol man das heupt vnd den ganzen leib für der lufft vnnnd fette gar wol bewahren.

Zum zehenden vnd letzten / lobet Galenus / das es vberaus nütlichen sey/sich auffs bad zur ruhe vñ schlaff zu begeben/dann solches zur verdawung der bösen feuchtigkeiten vberaus bequem sey / Darumb etliche in Düringen vnd Meissen in dem an vnd außzöhe stüblein ein fein zubereit bettlein haben/ vnd so baldt sie aus der badstuben

stuben schreiten / lassen sie sich mit warmen tüchern abstreugen / vnd legen sich dann nider / vnd ruhen.

Kreuter vnd
schweißbade.

Ferner ist auch alhie der kreuter vnd schweißbade nicht zuuerzessen / sintemal dieselben den völligen fettern menschen / vnd denen so kalter vnd feuchter Complexion sind / vberaus nütlichen / sonderlich im Winter vñ Frühlung / Man sol aber sechs oder sieben stunden zuvor ein quentlein Mithridat oder Theriack mit zween löffel voll weins / vnd vier löffel voll seldebethonien wasser / Rosmarien wasser / oder dergleichen wasser / nach gelegenheit der person / so solch bad gebrauchen wil / einnemen / dann vmb 3. vhr zur Vesper eingehen / vnd die kreuterbrüe auff heiße stein oder schlaeken giessen / vnd schwitzen / oder sonsten schwitzen / vnd das kreuterbad gebrauchen / das verzehret viel böser feuchtigkeiten / Wie aber nach gelegenheit der personen beschwerung vnd krankheiten / solche schweißbade von sonderlichen kreutern anzustellen seind / dessen muß man sich bey einem erfahrenen arzt erkündigen . Sonsten werden auch nütliche bade von kreutern / wieder das bauchgrimmen / lenden vnd blasenstein / vnd sonsten den weibern zu ihrem gebreften zugerichtet / dauon man an diesem ort nichts gewisses noch eigentliches beschreiben kan / sondern muß nach der person / complexion vnd gelegenheit der krankheit angestellt werden.

Endlichen / so man die warme zubereitete schlechte wasserbade ohne kreuter recht gebrauchen wil / wie sie die alten gebraucht haben / so sol man nicht plötzlich aus dem warmen in die kette / sondern ganz gemachsam vom einem zum andern gehen / vnd in diesem stück nachahmen den vnterschiedlichen vier theilen des jars / mit iren eigen

eigenschaffen / als / wie der Fröling im anfang vnd beschluß feucht vnd warm / im mittel aber temperirt / der Sommer warm vnd trocken / der Winter kalt vnd feuchte: Also sollen wir auch diß im schlechten warmen wasserbade in guter acht haben / das man nicht gehlingen aus der werme in kalte lufft schreite / sintemal alle plößliche enderung der natur zum höchsten entgegen/ aber gleich mit seines gleichen sich am besten vertreeget. Darumb gar zu heisse vnd kalte lufft / oder derselben plößliche verenderung/ ist nicht allein gefehrlichen/ sondern schwechet auch den ganzen leib/ vnd bringet mercklichen schaden.

Ihr viel sind/ die nachfolgende reime in guter acht haben:

Die hende man offte waschen sol/
Dann solches thut den augen wol.
Selten die füß / das heupt gar nicht
Man waschen sol/ Menander spricht.

Jedoch beschliessen die fürnemmbsten ärzte / vnd sagen/ daß das füßwaschen nicht vngesundt sey / sonderlichen wann solches des morgens nüchtern / oder eine stunde vor dem abendessen geschicht. Also hat man anch sonsten feine krefftige fußbade von kreutern / so vberaus dienstlichen sind / Als wann einer wehtagen des heupts hat/ so mag er ihm ein fußbad von roten Rosen/ Camomillen / Steinklee / Bergmünse / oder Feldbethonien vnd Arabischen Stachas/ jedes ij. hand voll zurichten/ vnd solches mit xl. lößeln fließwasser biß auff die helffte einsieden/ dann die füße darcin setzen/ vnd solche vom knie an/ biß auff die füße mit den kreutern wol reiben vñ waschen lassen/ wie denn auch beyde arm/ Solches fußbad ist

Fußbad für
wehtagē des
heupts.

S

bad ist

bad ist zu allen heupt beschwerungen sehr nüsslichen / wann auch gleich das kopffwehe von hize entstanden were / denn solches der werm eigene art ist / vom heupt vnter sich zu ziehen / darumb auch das bad / darein man die füsse setzen wil / zimlichen warm sein sol / vt. maior fiat attractio.

So aber einer nicht schlaffen könnte / mag er ihm nachfolgendes fußbad zurichten lassen.

Fußbad zum
schlaff.

Nemet Weydenbletter / Weinlaub / Salat / jedes ꝑ. hand voll / r. weisse Wohnheupter / Camomillen / Dillle / Seeblumen / Blauviol blumen / jedes ij. hand voll ; Diese alle sol man mit gnugsamen fließwasser zum fußbade kochen / biß die helffte eingesotten / nachmals vorder abendmahlzeit die füsse darein setzen / vnd solche vom knie an mit den freutern wol reiben vnd waschen lassen / wie dann auch die ellenbogen.

Kopffwa-
schung.

Die zwagung des heupts belangende / wenn solche alle vierteil jahr ein mal geschicht / ist solche nicht schedlichen / Daruon nachmals weiter gemeldet werden sol.

Zum beschluß sollen auch hierbey diese nachfolgende reime behalten werden :

Viel bad / wein / lieb verderbt den leib /
Dargegen bad / wein / ein Eheweib /
Dienen zur gesundhcrit eben /
So sie messig gebrauchet werden.

Das XXII. Capittel.

Vom beyligen oder ehelichen wercken.

Zu reche

Brechter zeit vnd messiglichen die eheliche wercke
gebraucht / bringen dieselbe grossen nutz / vnd sind
zu erhaltung guter gesundheit ganz ersprieslichen/
dann die schweislöcher darvon eröffnet vnnnd erweitert
werden/ das gemüt vnd die vernunft erfrewet / vnd der
zorn gehindert wird. Es ist auch das beyligen den traw-
rigen/ Melancholischen vnd schwermütigen/ auch denen
so gerne allein sind / vnd nicht mit vielen leuten zuthun
haben wollen/ ganz dienstlichen.

Messige
übung der eh-
lichen werck
nützlich.

Dargegen aber vberflüssiger vñ vnzeitiger gebrauch
der ehelichen wercke / gibt vrsach zu vielem bösen / dann
es zertheilet vnd schwachet die leiblichen geister / machet
den leib vnd das gemüt krafftlos / leschet aus die einge-
pflanzte natürliche werm/ thut dem gehirn / nieren vnd
der blasen schaden / machet zeitlichen alt / zertheilet die
krefte des hertzens / vnd bringet den todt. Vnd sol an
diesem ort die gemeine regel Hippocratis nicht vergessen
werden/ die also lautet/ das man im arbeiten / essen vnd
erincken / schlaffen vnd wachen / auch in ehelichen wer-
cken allwege maß halten sol. Etliche sind dieser mei-
nung / das es besser sey / diese dinge / so da schedlichen/
zuwermindern / dann die so da nützen vnnnd helffen / zu
mehrten vnd heuffen. Aber meines erachtens ist es zur
gesundheit am aller besten vnd bequemsten / das man
sich mit essen nicht vberlade / noch zur arbeit verdrossen
sey / vnd den natürlichen samen behalte vnd bewahre.

Vberflüssiger
gebrauch der
ehliche werck
schedlichen.

Hippocratis
regel wol zu
behalten.

Die jenigen aber / so feuchter vnd warmer natur/
denen sind die ehelichen werck zu üben vberaus nütli-
chen/ wie dann auch denen/ so viel pituitæ haben / So
ist auch solche übung im Winter vnd Fröling am aller
beque-

Welchen pers-
sonen die ehe-
lichen werck
zu üben nütze-
lichen.

S ij

beque-

bequemsten / Im Sommer aber vnd Herbst sol man dieselbe einstellen.

Zeit vñ stund
den eheliche
werck zu
ben.

Die zeit vnd stunden aber beyzuligen / sind am bequemsten / wenn der leib nicht zu voll noch zu leer ist / das ist / gegen morgen / wenn die speise abgedawet ist.

Die alten verlebten leut sollen sich dieses wercks durchaus entschlahen / dann das jnen solches zum höchsten schedlichen / das ist so kündig / das es ferner beweisens nicht bedarff. Wie denn auch die jenigen / so weder safft noch krafft haben / vnd magers leibes sind / sich dessen auch enthalten sollen.

Das XXIII. Capittel.

Von hunger vnd abstinenz.

Nier den geschlechten der entlehrung des Körpers / ist der hunger das ergste vnd harteste / darumb wenn man von hunger redet / wirdt nicht verstanden / das man etliche tage aneinander fasten vnd nicht essen sol / dann dardurch wolte die natur sehr geschwechet / vnd viel böser feuchtigkeiten generirt werden / Sondern diß wird dardurch verstanden / das man vnterweilens einen tag aussitzen vnd fasten / oder bißweilen die mittags mahlzeit / bißweilen die abend mahlzeit vnterlassen sol / Dann durch solche abstinenz vnd schmehlerung der speise wirdt der leib gewehnet / im kriege / auffreisen vnd jagten / wenn es die nothdurfft erfordert / auch arbeit ohne essen zu vollbringen.

Abstinenz
miz.

Es dienet auch die abstinenz oder auffhängerung zur gesundtheit / denen so bey guten krefften / vnd gleichwol

wol erfüllet sind mit bösen vngedawten feuchtigkeiten/
welche durch die aufhängerung verzeeret werden / das
mit der leib wiederum desto bequemer kan genehret vnd
lustig gemacht werden. Doch so fern / das dieselben
nicht zorniger natur / oder zu gelben Cholerischen feuch-
tigkeiten geneigt / Denn wenn man sich vberfüllet oder
vberladen / so ist kein besser mittel / demselben zu helfen/
denn das man sich zu langer ruhe / schlaff / abstinenz
oder fasten begeben. Da nun jemand von vberfüllung vñ
vberheuffung in eine krankheit gerhiet / so kan derselbe
besser nicht zurecht bracht werden / denn durch entziehung
der speise / oder das er wenig esse.

Derwegen kan ich nicht vnterlassen / auch diß all-
hier zuerwehnen / so Galenus vom keyser Anthonio ge-
dencket / das derselbe die cruditates vñ vngedawte
feuchtigkeiten des magens durch kein ander mittel hat
pflegen hinweg zubringen / dann durch die abstinenz /
das er einen tag darauff gefastet / vnd einen becher mit
wein getruncken / in welchen er etwas von pfeffer gethan.
Vnd ist eigentlich vñ gewiß also / das viel grosse krank-
heiten durch die ruhe vnd das fasten können curiret vnd
hinweg bracht werden / vnd das ichs in einer summa be-
greiffe / so ist zu rechter zeit angestelltes fasten denen per-
sonen / so es gebüret / vberaus nütlichen / Aber den Cho-
lerischen / vnd die wenig blut / vnd kleine adern haben /
denen ist das fasten (wie auch zuuorn gemeldet) sehr
schedlichen.

Keyser Anthonij
argney wieder die
cruditates.

Das XXIII. Capittel.

S iij

Von

Von der enthaltung oder verhaltung
allerley vberflusses.

Nach dem wir bis daher von allerley arten der ent-
lehrung des leibes bericht gethan / so erfordert die
ordnung / das wir nun auch etwas von der ent-
haltung reden / Dieweil aber von der auslehrung weit-
leufftig geredt worden / vnd leichtlich die enthaltung
aus der entlehrung zuersehen vnd abzunemen / so wol-
len wir desto weniger von diesem stück handeln.

Vnd nach dem / wie zuuorn auch angezeiget / der
verhaltene vberfluß den leib vberaus beschweret / vnd
schaden zufüget / auch endlichen krankheit verursachet /
als sol man nicht alleine solchen wust vnd vberfluß bey
zeit hinweg bringen / sondern auch die ohren / nase vnd
den gaum reinigen. Wollen nun zu andern stücken auch
schreiten.

Das XXV. Capittel.

Von anliegung vnd bewegung der sin-
ne vnd des gemüts.

Nach dem wir zur gnüge verrichtet haben / durch
was mittel vnd wege des leibes gesundheit kan
beschützt vnd vollbracht werden / als wollen wir
nun weiter fortfahren / vnd reden / wie man des gemüts
vnd der seelen bewegung mit gutem rath bezeugen sol /
dann gemeiniglich solche bewegung des gemüts auff des
Cörpers beschwerung zu folgen pflegt / wie solches art
denen so sich vollgefossen / zu sehen ist / dauon Horatius
also sagt:

Ein

Ein mensch so sich vberladen/
 Folgende tags versteht den schaden/
 So er alsdann hat angericht/
 Wie jederman ihn das bericht/
 Darvon die seele wirdt beschwert/
 So die Göttliche Mayestet
 Als seinem bilde hat verehrt/
 Das ganz gemüt wirdt gar verkehrt.

Also vnd dargegen werden die aller hefftigsten krankheiten dem leibe von der bewegung des gemüts zugebracht / sintemal vnter diesen beyden eine grosse verwandschafft / das eins von dem andern leidet vnd bewegt wirdt / wie wir denn sehen vnd erfahren in der hefftigen bewegung der liebe vnd trawrigkeit / dauon der leib offemals in tödliche krankheit gereht. Weil dann des leibes vnd der seelen bewegung vnd leiden einander also verwandt / vnd gleich mit dem bande der natur zusammen geknüpffe vnd verbunden / das / wo dieselben bewegungen in rechtschaffener maß geschehen / die gesundheit erhalten vnd befördert wirdt / Dargegen aber / wo sie den menschen plötzlich vberfallen / vnruhig gemacht vnd zusehr bewegt werden / pflegen sie zu vielen hefftigen krankheiten grosse vrsach zu geben / Darumb jederman gewarnet sein sol / beydes die hefftige bewegung des gemüts vnd auch des leibes / vnd was sonst dieselbe zuuersehen vrsach geben kan / so viel möglich / zu meiden / vnd das in keinem die maß vberschritten werde.

Es saget Hippocrates, das trawrigkeit / so sie ein zeitlang währet / Melancholey vnd schwermütigkeit verursachet. So sagt auch Salomon: Ein trawriger geist verzeihet das gebeine / Aber ein frölich hertz ist des menschen

von trawrigkeit.

sehen

schen leben. Vnd Sprach sage im 19. Cap. das trawrigkeit viel leut tödte / Daher auch das wort trawrigkeit in Lateinischer sprach moeror genandt wirdt / darumb / das / wo solche bey einem menschen einwurzelt / denselben ganz vnd gar verzehret / vnd von allen krefftten bringet / Ja es ist kein ding / das den menschen vngestalt / bald alt vnd graw machet / als trawrigkeit vnd bekümmernis / Dann in trawrigkeit werden die geister inwendig allgemachsam zum herzen gezogen / daruon erslich das herz erhitzt / vnd dann ein verzehrend sieber oder die darre verursacht / welche den Körper verzehren. So lesen wir auch in heiliger Schrift von dem Priester Eli / welcher / als er vernimpt / das seine zwene söhne vmbkommen seind im kriege / aus grosser trawrigkeit vnd erschrecknis vom stul felt / vnd den hals stürzt. Darumb man alle trawrige vnd schwermütige personen nach höchstem vermögen daruon abhalten / mit ehrlicher wolust erfrewen / vnd ihnen gute hoffnung / trost vnd dergleichen einsprechen sol.

Von der
furcht.

Also vnd gleicher gestalt pfiegen von plötslicher / grosser vnd hefftiger furcht offimals vnerhörte ohnmachten vnd der sehende todt zuerfolgen / Dann weil die begierde des herzens vermerckte / das ihr etwas entgegen vnd schedlichen / so fleucht das gemüt solches / vnd hat dafür einen abschew / ja alle lebendige geister / so im leibe außgetheilet / wenn sie solches vermercken / weichen sie sampt der natürlichen hitz zurücke / vnd begeben sich zum herzen / dasselbe zuretten / Daher dann kompt / das der leib außwendig erkelt / vnd zitternet / auch alle krefftte zu nichte werden / vnd der mensch sich entferbet / sintemal auch die geister sich vntereinander vmb das herz verdempffen /

dempffen/ vnd in ihrer resolution erkelten/ vnd wo nicht
rahts gelebt wird/ das hertz ersticken muß.

Der zorn thut gleicher gestalt dem menschen vber Von zorn.
aus grossen schaden an der gesundheit/ ja er ist gleich der
anfang zur vnfinnigkeit/ denn der mensch im zorn offts
mals seiner sinne beraubet wirdt/ also/ das er seiner
selbst nicht mechtig. Vnd ist der zorn denen menschen
vberaus schedlichen/ so leichtes vnd flüssiges geblüt ha-
ben/ als die zum zipperle/ zicht vnd schlagß geneigt sind/
die können vom zorn leichtlich in solche franckheiten ge-
rahten. Vnd geschicht der zorn/ wann die begierde des
hertzens sich ermahnen/ vnd vntersehen an einem an-
dern sich zurechnen/ vnd wenn das geblüt vmb das hertz
beginnet zuerwallen/ so werden die geister des lebens
samt der hise in die außwendigen glieder mit gewalt ge-
trieben/ vnd also eine hefftige bewegung von inwendig
verursachet/ vnd im menschen außgetheilet/ dauon er
plöglich das gemüt endert vnd verstellet/ also/ das die
augen gleich brennen/ der mund zittert/ die zunge bebet/
die zeene auffeinander knirren/ das angesicht baldt rot/
baldt bleich wirdt/ vnd wunderbarlichen sich erzeiget/
Dann im zorn wird die natürliche werme in die eusersten
glieder außgegossen/ dauon der ganze leib in flammire
vnd enzündet wirdt/ vnd ist also der zorn keinem men-
schen nüglichen/ dann den kalten Cörpern/ so viel rohes
vnd geföders haben.

Wir lesen auch/ das grosse hefftige freude/ so vn- Von grosser
freude.
uersehens vnd plöglichem geschehen/ den menschen ge-
töde hat/ sonderlichen solche leute/ so sonst von natur
kleinmütig/ aus vrsach/ das die lebendigen geister von
wegen grosser vnd hefftiger freude sich vom hertzen zu
den

den in vnd aufwendigen gliedern des leibes begeben / mit eigener resolution vnd verschrung / sonderlich in denien / so kaltes herrzens sein / als weiber vnnnd alte personen. Diereit dann die bewegung des gemüts vnd der seelen grosse krafft vnd wirkung haben / wenn sie den menschen plösglich vberfallen / sintemal solche aus dem hertzen entstehen / ja desselben eigentliche affectiones vnd bewegungen sind / so von aufwendig darzu verursacht werden / vnd entweder grosse krankheit / oder den jehen tod verursachen / Als wil allen menschen zum höchsten von nöten sein / das sie die hefftige bewegung des gemüts / als da ist / vbermessige schwermütigkeit / trawrigkeit / hefftige freude / hastige furcht / hoffnung / verzweiffelung / oder starck vertrawen auff menschen / souiel immer mäglichen / durchaus fliehen vnd meiden / vnd dargegen alleine ehrliche vnd zimliche freude vnd wollust suchen / hoffnung vnd friede haben / denn solches alles gute vnd nütliche bewegungen sind / dauon die geister des lebens vnd herrzens sehr gestreckt / der ganze leib mit einer sanfften vnd lieblichen auftheilung / zimlichen erhilt / erquicket / vnd wol geseherbet wirdt / auch eine gute gestalt bekompt. Fürnemlich aber sollen adeliche vnd dapffere männliche personen das glück / es sey gleich gut oder böse / wie es der glücksfall gibt / mit gedult leiden vnd ertragen / vnd wo es allerdinge nicht nach ihrem wunsch hinaus gehen wolte / sollen sie sich doch wiederumb des glücks getrostet / vnd gerüst sein / solches alles mit sonderlichem fleis vnd geschicklichkeit zuüberwinden. Vnd also viel hat man auff dismal von der bewegung des gemüts vnd desselben zufelle anzeigen wollen / Weil aber dieselben schwerlich mit vnserer vernunfft können gemessig

Gute / messige vnd nütliche bewegung des gemüts.

gemessiget vnd regulirt werden / als sollen alle menschen
hierzü Gott den heiligen Geist vmb seine hülff vnd gna-
de fleissig anrufen vnd bitten / damit er ihnen solche zeh-
men / messigen vnd vberwinden helffe.

Das XXVI. Capittel.

Vom Regiment vnd Diæta / so teglichen
in guter acht zu haben.

Bisher haben wir in einer richtigen ordnung an-
gezeigt / vnd gehandelt von dem rechten vnn-
gründlichen gebrauch der sechs vnuermeidlichen
dingen / so die ärzte Res non naturales nennen / als da
ist / luft / speis vnd tranck / schlaffen vnn-
wachen / etc. welche / wo sie nicht wie sich gebüret / in acht genommen
werden / vnser Körper endern / den natürlichen zustande
des leibes schwächen / vnd in krankheit führen: Dem-
nach wollen wir nun etliche regeln (wie man sich täglich /
wöchentlich / monatlichen / vnd durchs ganze jahr / in
essen vnd trincken / sampt andern stücken zur gesundheits
nödig / verhalten soll) anzeigen / vnd wollen also mit ei-
nem Regiment, so täglich zugebrauchen / den anfang
machen.

Erstlichen / so balde man auffgestanden / sol man Ausdehnung
des leibes.
alle glieder sanfftiglichen außdehnen / dann daruon das
gehirn erleichtert / der leib gestreckt / vnd die lebendigen
geister zu den außwendigen gliedern gezogen werden.

Zum andern / sol man die brust / den rücken vnn-
bauch / die arm / bein vnd hende / die schultern / vnd fort-
an den ganzen leib / entweder mit flachen vnd offenen Reibung des
ganze leibes.
henden /

henden/ oder mit warmen leinen tuchern fein gelinde las-
sen reiben/ biß so lang die haut zimlichen roth wird/ denn
solches die schweislöcher eröffnet/ die bösen feuchtigkei-
ten dünne machet/ die natürliche hitz erwecket/ vnd also
die materien durch den vn sichtbarn dunst wegtreibet/
vnd für vielen franckheiten præseruiret vnd erhelt.

Strelung
des heupts
mit den heu-
den.

Den leib mit
kleidung wol
zubewaren.

Dienfliche
winterklei-
dung.

Zum dritten / sol man das heupe vom fördertheil
an/ biß zum hindertheil/ mit den negeln der hende sanfft-
tiglichen strelen/ vnd nach dem man sich also erleuchtere
oder erlediget hat/ sol man mit höchstem fleis das heupt/
den nacken vnd die beine vor der kalten morgen lufft wol
bewahren / dann kein zweiffel./ das des morgens vnd
abends in der demmerung die kette etwas hefftiger/ auch
mehr schedlicher / dann vmb mittage.

Derhalben sol man sich zum vierden mit wolges-
pustten reinen kleidern wol anthun / vnd dieselben im
Sommer mit den wolriechenden wassern / dauon dro-
ben gedacht worden / besprennen / Im Winter aber sol
man solche bey einer feuerblatten oder Kamishn/ in wel-
chem von gutem durren eichenen holze ein gelinde feuer
auffgemacht worden/ erwermen/ vnd von den feuchtig-
keiten druckenen / nachmals mit wolriechenden salben
bestreichen/ denn sonst vnser leibe etlicher massen von
den kleidern können verlegt werden / wo man derselben
nicht wol warnimpt / Den gleich wie von dem gebrauch
der speiß vnd tranck die kreffte vnd das leben der men-
schen erhalten werden / also erhalten auch die guten klei-
der die natürliche werme des leibes / vnd bewahren den-
selben vor kette/ also/ das man nicht vnbillichen die klei-
dung dem essen vnd trincken gleich achtet/ vnd in beiden
grossen fleiß vor vñ anzuwenden gnugsame vrsachē hat.
Im.

Im Sommer werden fürnemlich die kleider zu tragen gelobet / so von Hirschheuten vnd Rehesellen zugerichtet werden / aus dieser vrsach / das der Hirsch lange lebet / vnd allen schlangen vnd gifft von natur feind / vnd denselben wiederstehet / darumb man billich von hirschheuten kleider machen zu lassen sich beflüssigen sol / vnd können auch wol im winter / wenn sie mit tuch gefüttert / getragen werden.

Dienstliche Sommerkleidung.

Nach diesem achte ich dafür / das dem leibe auch die kleider nicht vngesunde sein / so von Seiden / Daffe / Karmesin / Seidenadlas oder Schamlot zugerichtet.

Aber von Belgen vnd futter zu sagen / sind diese winters zeit (die Septentrionalischen menschen zu bewahren) am dienstlichsten / als da ist / Mardern / Wolfen vnd Füchsen futter / fürnemlich aber ist das Füchsen futter denen so die gliedsucht / das zipperle / oder zitterende glieder haben / oder vom schlage gerüret worden / auch denen so fett sein / vnd gerne mager werden wollen / am bequemesten.

Gute dienstliche futter.

Grosse herren aber tragen Mardern vnd Zobeln / die Wolffsbelke sind denen nüsslichen / so sich vor der Colica fürchten / mit diesem futter sol man den ganzen leib / den hats / die brust / hende vnd fässe wol bewahren. Jedoch in Pestilenz zeiten werden diese kleider mit solchem rauchen futter gefüttert / nicht gelobet / aus denen vrsachen / das sich die gifft darein stecken vnd lang erhalten kan.

Seiden gewant vnd rauch gefüttert kleider in Pestilenz zeiten vnd dienstlichen. Remmung der haar.

Wenn man nun den leib wol bedeckt vnd angezogen / sol man als dann mit einem Helffenbeinern kamm die haar des heupts sanfftiglichen kemma / von der stirnen an / bis nach dem nacken / vngesehrlichen 40. mal /

Z iij

Dann

Die instru-
menta sen-
suum zu rei-
nigen.

Dann alle instrumenta sensuum, als augen / ohren / nasen / mund / zunge / zeene vnd das ganze angesicht mit kaltem wasser abwaschen / vnd ist nicht allein gut / das man die augen außwendig wasche / sondern sich auch mit offnen augen in kalt wasser tauche / vnd was sich an die augbramen gehengt / reinige. Es ist auch ganz dienstlichen / vnterweilens die augen mit rosen oder fenichelwasser befeuchten vnd waschen / vnd den nacken mit einem groben tuch reiben / dann diese alle krefftigen den ganzen leib / machen ein frisch gemüt / vnd erhalten das gesichte.

Womit man
den zeenen
dienen sol.

Nun wollen wir auch hiezu thun etliche zaan arzneyen vnd puluer / welche nicht allein die zeene weiß machen / sondern dieselben auch gesundt erhalten. Item etliche augen arzneyen / so das gesicht stercken.

Ein Puluer das die zeene schön weiß behelt.

Nemet von dreyen eyern die weissen schalen / rote Corallen iij. quent. weiße seidene faden in einem neuen topff zu aschen gebrandt iij. quent. Zimmetrinde ij. qu. Neglein j. quent. Bertram ij. quent. Diese alle sol man zu einem subtilen puluer stossen / vnd die zeene des morgens vnd abends damit reiben.

Ein ander Zaanpuluer.

Weiß gebrandt Hirschhorn ein halb lot / Granatschalen j. quentlein / gute Zimmetrinde j. lot / Neglein / Mastix / jedes ij. scrupel / des besten weinstains iij. lot / geraspelt

geraspelt Helffenbein / weissen Alobasterstein / jedes j. q.
 weiße vnd rote Corallen / jeder j. quent. Violwurzel j.
 lot / weissen Benzoi ij. scrupel / gebrändten Alaun j. qu.
 weissen Kieselstein ein halb lot / Perlen ij. scrupel / weis-
 sen Agtestein anderthalb quent. weissen Weinstein j. qu.
 vier eyerschalen rein auß weinessig gewaschen : Diese
 stück alle ein jedes fein klein gestossen / vnd auff einem
 reibstein fein vntereinander gerieben / vnd die zeene des
 morgens damit gerieben.

Ein anders / so in Scribone Largo gefun-
 den wird / vnd Messelina Augusta
 gebraucht hat.

Nemet Hirschhorn / in einem neuen topff zu pul-
 uer gebrandt ij. lot / des besten Mastix j. lot / Salar-
 moniac oder Salmiac vj. quent. Diese alle zusammen
 gemischt / vnd zu puluer gestossen. Es ist auch hierbey
 zumercken / das der Salmiac eine sonderliche krafft ha-
 be / die zeene weiß zu machen / wenn man solchen in ei-
 nen glesern helm distillirt / vnd solch wasser mit einem
 federlein auff die schwarzen zeen streichet / werden sie
 wieder schön vnd weiß.

Salmiac
 sonderliche
 eigenschafft /
 schöne weiße
 zeene zu ma-
 chen.

Ein anders.

Nemet schöne weiße Kieselsteine / machet dieselben
 fewrig / vnd leset sie in gutem weissen wein oder Ro-
 senwasser fünff mal abe / stoffet solche dann zu subtilen
 puluer / vnd nemet dieses puluers v. lot / gestossene Viol-
 wurzel j. lot / mischet solches durcheinander / das ein
 puluer daraus werde.

Ein

Ein anders für den gemeinen Mann.

Nemet gebrandt Sals vnd Alaun / jedes gleich viel / mischet es zusammen / vnd machet ein puluer draus.

Eine Zaanlatwerge / so die zeen nicht allein weis machet / sondern dieselbe auch praeseruiert vor schmerzen / welche eine Fürstin / grosses namens / oft vnd viel gebrauchet.

Alhier ist mir
der halbe teil
gesagt / denn
es eine sehr
kostbare Lat-
werge.

Nemet die besten bittern aloes vj. quent. gute Persen j. lot / rote vnd weisse Corallen / Paradissholz / roten Sandel / jedes j. lot / Trachenblut / ist ein safft eines baums / der weissen erden porcellina fina genant vj. q. Alaun in wasser gewaschen / so lang / bis er so klar wird wie eine Crystall j. lot / Mastix / Ambra / Myrrhen / jeder ij. quent. schalen von Bachkrebzen j. quent. Diese alle zu subtilen puluer gestossen / solches dann in ix. lot gut Rosenhonig gethan / so zuuor wol geschäumt / außgenommen den Mastix / Myrrhen vnd Ambra / dann bey einem geringen feuer sanfftiglich kochen lassen / mit stetigem vmbrihren / bis es wird wie ein dick honig / dann vom feuer gethan / vnd so es beginnet kalt zu werden / den Mastix / Myrrhen vnd Ambra auch darunter mischen / vnd in ein verglasurt gefes zu fernern gebrauch wol verwahren vnd auffheben.

Wo man nun von dieser Latwerge des morgens etwas auff ein tüchlein thut / vnd reibet die zeene darmit / so werden sie vberaus schön / vnd darneben sehr gestesst.

Ein

Ein ander Puluer.

Nemet rote vnd weisse Corallen/ jeder j. lot/ Bertram/ Muscatenbluet/ Mastix/ Simbs/ Boli armeni, jedes j. lot/ aus diesen allen ein puluer gemacht.

Ein anders.

Nemet rote Corallen / Alaun / jedes ij. quentlein / gebrandt hirschhorn / gelben Sandel / Trachenbluet / jedes vier drittheil eins quentl. Perlen j. quentl. Meeresschaum iij. quentl. Diese alle zu puluer gestossen / vnd leglich iij. gerstenkörner schwer Diesem / fünff gerstenkörner schwer Kampffer darzu gethan / vnd wer da wil / mag mit einem saffe oder rosenhonig kűchlein oder zaanstöckerlein daraus machen / die zeen damit zu reiben.

Artzney so das gesicht stercket.

Nemet gute Perlen / stoffet dieselben klein / mischet dann Rosenwasser darunter / vnd seihet es durch ein tűchlein abe / Dieses wassers sol man etliche tröpflein mit einer feder in die augen fallen lassen / Etliche gebrauchten an stat der Perlen schönen weissen zucker mit Rosenwasser zugerichtet / aber ich achte darfür / das die Perlen besser vnd krefftiger sein.

Diese folgenden augen artzneyen sind den augen noch bequemer / wenn man dieselben nur wol für staub / rauch vnd scharffer hitzigen oder kalten luffte / vnd starcken winden bewahret / Auch das man die augen nicht verderbe mit stetigem ansehen scharffer vnd subtiler
 B ding /

dinge/ vnd meide darneben oberflüssiges beyligen/erfüllung mit speis vnd tranck / auch nicht baldt auff die mits tags oder abend mahlzeit schlaffe / vnd wie zuuorn meldung geschehen / sol man die augen offti in klar wasser tauchen.

Ein gut Augenwasser.

Nemet Eisenkraut wasser / Feldberchonien wasser / Fenchelwasser / jedes iij. guter löffel voll / weissen wein ij. lot oder löffel voll / zubereiteten Galmey / in der Apocrecken churcia genandt j. quentlein / ZuckerCandit ij. qu. AloePatick j. quentel. Weiber milch ij. quent. Campffer ein halb drittheil des quentel. Diese alle subtil gepuluert / vnd zusammen 24. stunden in der erbeizung stehen lassen / dann durch seihen / vnd die zugethanen augen von außwendig darmit waschen.

Ein ander wasser / so für aller hand gebrechen der augen vberaus dienstlichen.

Nemet Fenchelkraut / Bermut wasser / Eppich / Raute / Schelwurck kraut vñ wurckel / Augentrost kraut / Galbey / Feldberchonien / Hüttenrauch oder Auripigment / Onidy / Dibenel / Cardobenedicten: Diese alle sol man in einem mörstel wol zusammen stossen / vnd mit harm von einem knaben einbeizen / dann nemen xiiij. gerstenkörner schwer gestoffenen Pfeffer / ij. löffel voll Honig / j. quentlein Campffer / solches alles zusammen stossen / dann durch ein leinen tüchlein seihen / vnd in ein glas oder ander gefes thun / vñ auffheben / daruon denen so gebrechliche augen haben / morgens vnd abends ein tröpff

kröpflein darein fallen lassen. Vnd ist hierbey zu behal-
ten / das man solch wasser zuuorn neun tage lang an den
Sonnen stehen lassen sol / vnd dann distilliren / ehe man
es gebrauchte. Weil auch sehr scharffe vnd hitzige ding /
so da auffsetzen / darzu kommen / wil solches mit grosser
fürsichtigkeit gebrauchet sein / vnd achte dafür / das es
zu den augenellen am bequemsten sey / Das ich also zur
warnung hab müssen anzeigen.

Des alten Graff Albrechts zu Mansfeld (sel-
ligen) Augenwasser / so zu erklerung des dunckeln
gesichts vberaus nützlichen / vnd von J. S.
stets gebraucht worden.

Nemet anderthalb quent. Bleiweiß / j. quent. Sil-
berglöe / ij. quent. weissen Vicriol oder Salarmoniac /
iii. lot der besten Perlen / ein halb pfund weissen Riche /
ij. lot Campffer der getödt ist / j. lot vngetödtten Camp-
ffer / j. löffel voll Jungfraw honig / für zween pfenning
Brandtwein : Diese stück (aussershalb des honigs vnd
getödtten Campffers) sollen gar subtil gepuluert werden /
dazu muß man alsdenn nemen drey halbe nöffel ge-
brandte wasser / als Hindtleuffe wasser / Nachtschatten
wasser / Augentrost wasser / vnd dann zusammen alles
mischen zu einem augenwasser.

Ferner ist zu behalthen / das man auch allen vberfluß Leib sol teg-
durechs wasser vnd stulgang teglichen hinweg lassen / vnd lich stulfertig
des tages auffs wenigste einen stulgang haben sol / Wo sein.
aber derselbe verbliebe / sol man solchen mit einem hauffs
Elystir / dauon droben im 13. Capittel geredt worden /
B ij oder

oder mit einem stulzepfflein vnd dergleichen proudiren vnd locken / darvon auch im 17. Capitel weiter berichte geschehen.

Nase / brust vnd lunge tegliche 1 von roß vnd geföders zureinigen.

Aus der nasen vnd lungen sol man den roß vnd geföder mit ausschneuzen vnd außwerffen hinweg bringen / Wolte es aber nicht fort / so ist darvon im 13. Capittel auch meldung geschehen.

Den gangen leib vnd die kleider rein zu halten.

Das angefichte / den kopff vnd ganzen leib / auch die kleider / sol man rein vnd sauber halten / dann solches auch die natur / wenn man noch in der wiegen ligt / vnd kein verstandt in vns ist / erfordert.

Morgen gebet.

Nach solchem allen sol man das gebet nicht vergessen / sondern Gott den allmechtigen ersuchen vnd bitten / das vns dieser tag möge glücklich erscheinen / das auch Gott vnser thun vnd wandel wolle regieren / zu seines Namens ehre / zu nutz vnserm Vaterlande / vnd zu erhaltung vnser lebens.

Im gemach sanffte bewegung anzustellen.

Nach diesem sol man sanfftiglich im gemach hin vnd wieder geben / damit die natürliche hitz erweckt / vnd was unreines ist / vnter sich vnd nach dem stul möge gezogen / vnd außgetrieben werden / dauon weiter im 13. Capittel meldung geschehen.

Wenn zu studiren vnd die schweresten sachen zureichten.

Nachmals sol man die gemeinen oder priuat gescheffte fein sanfftiglich / ohne bewegung des gemüts / handeln vnd vornemen / Vnd da man zu jagen oder zu verreisen / solches auch verrichten / vnd also das studiren vnd andere hochwichtigen gescheffte allwege der früestunden zueignen / vnd also die drey stunden vor der früe oder abendmahlzeit darzu gebrauchen.

Was in henden vñ an fingerzutrage.

In den henden sol man stets Corallen / Agestene Paternoster / oder von dem Calcedonio, so ein geschlecht

ſchlecht des Onychels / wolriechende Ambra Knöpflein /
oder ſonſt edelgeſtein tragen.

An dem goldfinger der linken hand / hart bey dem
kleinen finger / ſol man ringe tragen mit Schmaragden /
Saphiren oder Drachenſteine verfaſt vnd gezieret /
denn in edlen geſteinen vnd kreutern iſt groſſe krafft vnd
wirkung verborgen / die wir zwar nicht alle wiſſen noch
begreifen können / ob es auch gleich nicht alle Dawern
glauben / iſt nicht viel daran gelegen.

Im munde ſol man bißweilen Hyacinten / eine Was im
Eriſtall / Granaten / ein ſtück gold / ſilber / oder weiſſen munde zutra-
ZuckerCandit tragen. gen.

Ariſtoteles vnd Albertus Magnus ſagen / wenn Am haſe ei-
man einen Schmaragd am haſe trage / ſol derſelbe den nen Schma-
menſchen für der ſchwere noth behüten / Vnd ſteckt also ragd zutra-
fürwar in den kreutern groſſe tugend / aber viel mehr in gen.
den edlen geſteinen / ſintemal wol zu glauben / das dieſe
ſelben mit heimlicher verborgener krafft vnd tugend be-
gnadet.

Deß tages ſol man nicht mehr als zweymal eſſen / Des tages
ſonderlichen wenn das mänliche alter erreicht. Die aber nicht mehr
von natur Choleriſch / ſollen des tages mehr eſſen. dann zwey

Man ſol aber allwege von weicher koſt vber der mal zu eſſen.
mahlzeit anſehen / vnd nicht vom trincken. Wouon man

Zwiſchen der mahlzeit aber ſol man keines wegẽ vber der mals-
trincken / es erfordere dann ſolches die noth vnd gewon- zeit anſehen
heit / Jedoch weil ſolche gewonheit nicht gut / ſol man ſol.
von derſelben ſich allgemachſam entwehnen. Zwiſchen der
mahlzeit nicht
zu trincken.

Es iſt auch droben gemeldet worden / das die / ſo
mit groſſen geſchefften beladen / ſollen keines wegẽ eine
gewiſſe ſtunde zur früe oder abendmahlzeit anſtellen /

noch sich darzu gewöhnen / denn wo solches geschieht / so ist die alte gewonheit die ander natur / vnd wo man solche gewonheit vnterleest / so wird die natur sehr verlest /

Die natur sintemal die natur der gewonheit nachahmet / vnd was ohmet der gewonheit nach / dann gewonheit ist / das bleibet gleich der natur.

Im Sommer sol man sich in kühlen gemachen / Winters zeit aber in erwärmten gemachen bey feinem hellen feuer enthalten.

Im Sommer Winters zeit aber in erwärmten gemachen bey feinem hellen feuer enthalten.
In den Schlaffkammern sol man erstlichen einen sanfften rauch machen / vnd nicht ehe sich darein begeben / es hab sich denn der rauch gar verzogen / denn man sonst an stat des wolriechenden geruchs lauter rauch in sich zihen würde.

Nachdem auch nicht zugleich allen menschen einerley Diet kan vorgeschrieben werden / vnd dienstlichen sein / sol man doch nichts desto weniger die speise fein ordentlich aufftragen lassen vnd zu sich nemen / wie dardaruon droben gnugsam meldung geschehen.

Speise ordentlich weise zugebrauchen.
Abstinenz bisweilen nützlich.
Es ist auch ganz nützlich vnd gut / bisweilen einen tag aussessen / vnd nichts essen / dann durch solche enthaltung des magens gebrechen / so von füllerey oder andern zufellen entstehen / wiederumb vertrieben werden / Ja die leiber der menschen können nachmals desto besser im reisen vnd kriege den hunger vertragen.

Warumb man des abends reichlicher essen sol.
Die abendmahlzeit sol man reicher vnd oberflüssiger anstellen / dieweil von der abendmahlzeit an / bis auff des andern tages zu der mittags mahlzeit viel sunden gehören. Wo man aber mit nächtlicher krankheit vnd flüssen beladen / sol man die abendmahlzeit geringer anstellen. Wenn man gessen / sol man dem gangen leibe vnd allen gedanken ruhe lassen / das angesicht vñ mund
mit

Was nach der mahlzeit zuzum.

mit frischem wasser auffspülen vnd waschen / die zeen mit
 helffenbein oder hirssehorn / mit reinem silber oder gold
 reinigen / wie denn droben auch meldung geschehen /
 Ich achte aber dafür / das man keine bessere zaanstöck-
 erlein gebrauchen kan / denn die / so von Lentiscen holz /
 Erbsichdorn holz / so schön gelbe / oder von ligno pa-
 uame, sonsten Sassafras genandt / vnd etliche Zenchel-
 holz nennen wollen / zugerichte / dann die zeene daruon
 gar nicht mit dem geringsten können verlest / sondern
 viel mehr gestreckt werden / Denn man erfahren / so einem
 die zeene weh gethan / vnd er nur ein stücklein des Zenchel
 holz auff den bösen zeenen gekewet / ist der schmerz
 den daruon vergangen / Vnd ist numehr solch holz bey
 den Materialisten zu Leipzig vnd anderhwo gar wol zu
 bekommen.

Nach gehaltenen mahlzeit sol man ein stunde oder
 zwei sanfftiglich hin vnd wieder gehen / oder sonsten
 freundliche vnd kurzweilige gesprech anhören. Auff den
 abend sol man nicht land in die nacht hinein sitzen / son-
 dern nach verloffenen zweyen stunden / wenn die mahl-
 zeit geschehen / sich zu bette begeben. Were es aber / das
 man von wegen chrlicher vnd notwendiger geschafft des
 abends lang sitzen vnd wachen müste / sol man solches
 wieder mit dem lange schlaff herein bringen. Vnd ehe
 man zu bette gehet / sol man das heupt / die arm / den
 rücken / mit den henden sanfftiglich reiben lassen / Es
 were dann / das man solche mehr des morgens wolte an-
 stellen / die materien durch den vnsehbarn dunst wegzuz-
 treiben / dauon droben auch meldung geschehen.

Zwei stunden
 nach dem a-
 bendessen zu
 bette zugeh.

Linde reibüg
 anzustellen
 ehe man zu
 bette gehet.

Winters zeit sol man sitzende bey dem feuer die klei-
 der außziehen / vnd die nasse füsse drucken / Jedoch sol
 man

Im winter
 bey derweil
 sich außzu-
 ziehen.

man sich vor grosser hitz vnd rauch / welche der lungen vnd den augen schaden thun / wol fürsehen.

Feuerpfannen nutzbarkeit im Winter.

Man sol auch im winter das bette vnden vnd obert mit einer feuerpfannen fein erwärmen / dann die außwendige wärme der inwendigen viel zu gut thut / der dawung hilfft / vnd alle vntüchtige feuchtigkeiten dadurch verzehet werden / Wiewol ihr viel sind / denen solches nicht gefelt / vnd sagen / das ein dapffer Man / der wichtige sachen zuerrichten / sich zu solchen zarten vnd weichen dingen nicht sol gewöhnen / denn sie den leib krafftlos machen. Wenn man nun die kleider alle abgelegt / sol man einen schlaffbeltz von wölffen gefüttert vmbthun / denn solch futter sich reiniglich verhält / vnd nicht leichtlich motten / leuse / flöhe oder andere wärme an sich nimpt / wie sonst ander futter zuthun pfleget / auch darzu gute wärme gibt vnd helt / darumb solch futter im friege / reisen / vnd auff Jagten vberaus bequem / ja man kan solch futter / oder die kleider so darmit gefüttert / an stat der bette gar wol gebrauchen.

Schlaffbeltz von Wölffen futter.

Wenn man nun solchen schlaffrock vmbnimpt / vnd zu bette gehen wil / sol man alle sachen / sie treffen gleich die gemeinen vnd andere personen / oder ihn selbst an / ganz vnd gar hinlegen vnd ausschlahen / auff das also solche bürde hinweg gelegt / der schlaff / die dawung vnd alle actiones naturales desto besser können verrichtet werden. Des morgens wenn man auffstehet / sol man mit anzihung der kleider die gedanken vnd sorgen / so man auff den abend hingelegt / wiederumb herfür suchen / vnd dann denselben weiter nachdenken vnd verrichten.

Abend gebet.

Ehe man sich nun niederlegt vnd schlaffen gehet / sol man

sol man Gott den allmechtigen mit inbrünstigem gebet anruffen / das er einem jeden eine selige vnd gesunde nacht verleihen / vnd wieder die list vnd stercke der bösen geister gnediglichen bewahren vnd schützen wolle / vnd also all sein leben vnd thun / auch die erhaltung vnd gesundheit des leibes gentslichen Gott befehlen.

Ferner sol man auch alle nacht auff's wenigste ein mal das wasser abschlahen / vnd wenn es geschehen / hinweg schütten / das aber / so des morgens / wenn die Sonne auffgehet / gefangen wirdt / sol man in ein rein harn- glas thun / denn man von derselben besichtigung kan ab- nehmen / wie es omb den menschen geschaffen.

Nächtlichen dz wasser ein mal zufahen / vnd dan weg zu schütten / das aber des morgens gefangen wirdt / auff zuheben.

Des nachts mit offenem munde zu schlaffen.

Nächtlicher weil dz heupt mit einer schlaffhauben zubecken.

Des nachts sol man schlaffen mit offenem munde / den leib aber nach gelegenheit der lufft wol zudecken / vnd das heupt / welchem die nächtliche kette vberaus schädlichen ist / mit einer leinen schlaffhauben (welche zu oberst ein löchlein / durch welches die dunst kan heraus gehen) wol verwahren / so wol auch des tages / Jedoch wo man in stuben vnd warmen orten ist / sol man das heupt nicht so gar bedecken / denn es das gehirn schwachet / mit zerteilen oder aber mit an sich zihen dasselbe erfüllet / viel flüsse verursachet / vnd zeitlichen grawe haar machet.

Des abendes wenn man sich nidergeleget / sol man den schlaff auff der rechten seiten anfahen / vnd bis in die halbe nacht also ligen bleiben / sich dann auff die lincke seite wenden bis gegen morgen / dann wieder ein wenig auff die rechte seite. Wenniglich aber sol sich hüten auff dem rücken zu schlaffen / denn solches schwere treume / ja gefehrliche franckheiten / als den schlag

Den schlaff an der rechte seiten anzufahen.

Nächtlicher schlaff sehr böse.

X

vnd

vnd dergleichen verursacht / vnd ist der mensch so auff dem rücken lize / gleich einer todten leiche.

Was für feuchte des nachts vnd des tages in vns regiren / vnd zu welcher stunde.

Geblüt.

Gall.

Melancholey.

Phlegma.

Das geblüt wechset im Fröling. Gall im Sommer. Melancholey im Herbst.

Phlegma im Winter.

Dies decretorij, urtheils tage / warumb sie also genandt.

Ich achte auch dafür / das dieses nicht wieder vnser vornemen lauffen wird / das man alhier an diesem ort gedencke / was für feuchte in vnserm leibe des nachts vnd des tages vber ordentlicher weise regiren / dann weü wir das wissen / können wir leichtlich das vrteil fellen / woher eine franckheit oder derselben zufell verursacht werden / Denn alle sechs stunden regieret in einem menschen eine sonderliche feuchte / als das geblüt hebet an vmb neun vhr des nachts / vnd regieret bis vmb drey vhr gegen morgen. Die gall aber hebet vmb drey vhr des tages an / vnd währet bis vmb neun vhr. Die Melancholey vmb neun vhr des tages / bis vmb drey vhr des nachts. Vnd von dreyen an / bis vmb neun vhr die Phlegma / das also bey nahe die nacht mit der kalten Phlegmatischen feuchtigkeit vnd Melancholey zubracht wird / der tag aber mit dem geblüt vnd galle. Vber das / wechset das blut im Fröling / die rote gall aber nimpt zu im Sommer / die Melancholey im Herbst / Phlegma aber im Winter.

Dies erzele ich darumb / auff das / so jemandt in franckheit felle / vnd darauff achtung gibe / zu welcher stunden ihn die franckheit angestossen / auch wissen kan / was es für eine franckheit sein / vnd woher sie kommen möge / vnd also desto leichter die bequemen mittel darzu angeordnet werden können.

Nach dem auch die tage / daran man vrtheilen mag / vnd critici oder decretorij dies von den ärkten genandt werden / vnd in franckheiten vnd wunden grosse vnderung anzeigen / das man zuuor sagen kan / ob der francke

franke oder verwundte sterben oder auffkommen werde / So wil ich auch dieselbe tage alhier anzeigen vnd namhafftiz machen.

Es sind aber solche Critici dies oder vrtheils tage darumb also genandt / das in denselben die natur mit der krankheit einen streit / entweder zum leben oder tode anstellet / vnd das sich die natur eben auff solche tage gleich mit gewalt wieder die krankheit leget / dieselbe zu überwindē / Vnd werden derhalben nachfolgende tage dies Critici genandt / als nemlich / von anfang der verwundung oder krankheit an zu zelen / der 3. 5. 7. 9. 11. 14. 20. 21. 24. 27. 30. 31. 34. vnd 40ste / solche tage werden aus dem langsamen oder geschwinden lauff des Monden verursacht.

Ferner sind auch noch andere tage / so die ärzte Indices oder Indicatorios dies nennen / welche die art vnd eigenschafft haben / das sie gemeiniglich anzeigen / ob der streittag oder dies decretorius wol oder übel werde hinaus gehen / vnd solches ist der 4. 11. 17. 24. 31. 37. etc.

Dies Indica-
torij, anzei-
gungs tage.

Wenn nun ein streittag ist / in welchem die natur mit der krankheit conflictirt / an denselben tagen sol man nichts von arhney gebrauchen / damit man die natur in ihrem streit nicht verhindere / sintemal gemeinlich auff diese tage ein nasebluten / ein erbrechen / viel schwizens / oder ein durchbruch des leibes zuerfolgen pflaget / welches alles die natur verursacht / in dem / das sie der krankheit oblitget / darumb man auch solch nasebluten / brechē / vnd stulzeng etc. keines wegcs stopffen sol.

Es haben auch die Egyptier etliche tage erfunden / so man die Egyptischen tage nennet / welche auch von

Egyptische-
tage / so etliche in acht haben.

X ij

etlichen

etlichen in grosser acht gehabte werden / vermeinende / das die in denselben frantz werden / gar nicht / oder selten auffkommen / Düncket mich aber der warheit nicht gemess. Weil aber Beda derselben gedencket / wil ich solche auch mit anhangen / vnd sind nemlich folgende tage / Der 1. des Junners / der 3. vnd 4. des Hornungs / der 1. vnd 4. des Merken / der 10. vnd 8. des Aprilen / der 3. vnd 7. des Meyen / der 10. vnd 15. des Brachmons / der 1. vnd 2. des Augustmons / der 3. vnd 10. des Herbstmons / der 3. vnd 10. des Weinmons / der 3. vnd 5. des Wintermons / der 7. vnd 10. des Christmons.

Das XXVII. Capittel.

Etliche Regeln von dem Regimen vnd Diæt / so wöchentlichen anzustellen.

Dieweil nun die anweisung geschehen / was man teglich thun sol / als wollen wir nun auch vrsach nemen zureden / was man wöchentlichen / zur gesundheit nächlichen / gebrauchen sol.

Wenn ein mensch ist auff des Mans alter getreten / ist nicht vnbequem / wöchentlichen ein mal zugebrauchen einer haselnuß groß guten Theriacks Andromachi, oder Mythridats / so man dat / wöchentlichen einmal zu nemen.

Unterweilens ist auch gut zugebrauchen die Latwerge / welche beschreibung Cneius Pompeius in des überwundenen königes Myrtradatis heimlichkeiten gefunden

funden hat/ vnd so bald hernach folgen wirdt. Biswei-
 len ist auch nütlichen zugebrauchen die arznei Babst
 Leonis des X. welche lobens würdig / dieweil solche
 präseruiert vnd behütet für der gewulichen feuch der Pe-
 stilenz/ so nachmals vnter die andern arzneien/ so wie-
 der die giffte dienstlichen/ sol mit erzehlet vnd beschrie-
 ben werden. Vnterweilens ist auch nicht vnbequem des
 Marsilij Ficini arznei in Morfellen zugebrauchen/dann
 solche ganz gelinde mit purgiren / der Theriack vnd
 Methridat stopffen. Gleicher gestalt ist auch nicht vn-
 bequem/ wöchentlichen ein mal des Caroli quinti arz-
 nes Aqua vitæ zugebrauchen/mit subtilen kleinen Sem-
 melkrümlein vnd gutem zucker zusammen gemischt/ ei-
 ner haselnuß groß/ sintemal auch solch Aqua vitæ einen
 lieblichē geruch befördert. Item/es ist auch ganz dienst-
 lichen / das man des abends / ehe man schlaffen gehet/
 vnterweilens etliche Mastixkörnlein verschlinge/ dieweil
 solche dem gedechtnis vnd verstande sehr bequem vnd
 nütlichen/ auch den Magen wol schliessen.

Folget nun die beschreibung der Morfellen /
 Marsilij Ficini, welche allen gliedern des gantzen
 leibes wolthun / vnd ein wenig
 mit purgiren.

Nemet aufgebissene Zimmetrinde iiij. quentl. der
 Myrrhobolan frucht/ Chebuli vnd Emblicarum genant
 jeder ij. quent. Saffran / Rosen / jedes j. quentl. roten
 Sandel ij. quent. rote Corallen j. quent. weissen Zucker
 souiel darzu gnugsam/ das man Morfellen daraus ma-
 chen kan/ Den Zucker sol man mit Rosenwasser/ Citro-
 nen

X iij

nen

nen oder Limoniensafft / in gleichem gewichte zer gehen lassen / vnd darmit absieden / bis das er dicke gnugsam / Morfellen daraus zu giesen / als dann die obangezeigten stück / alle gepulvert / wol darunter mischen / letztlich auch darzu thun des besten Biesems vnd Ambræ jedes ein drittheil eins quenel. als dann Morfellen daraus giesen / vnd solche mit feinem geschlagenem golde vbergülden lassen.

Beschreibung des Aqua vitæ / so weilandt
M. Gallus, Caroli V. Medicus im gebrauch gehabt / vnd 129. jar darnach gelebet.

Nemet Cubeben / Zimmetrinde / Galgant / Neglein / Muscatenblüet / Ingwer / jedes iij. lot / Salbey j. pfund iij. lot / Diese alle sol man einweichen in zwey nöffel vnd viij. lot des besten gebrandten weins / so sechs mal abgezogen / solches dann fein gelinde wiederumb zusammen distilliren / vnd abzihen. Wenn man solch Aqua vitæ recht machen wil / so muß man 42. maß gutes weins nemen / vnd solchen sechs mal distilliren / so wird wenig vberbleiben / was man zu diesem Aqua vitæ bedarff / Dis Aqua vitæ ist vberaus hirsig. Wenn man nun solches abgezogen / sol man die jenigen stück / dauon es gemacht / nicht hinweg werffen / dann solche zu einem schwachen Magen von außwendig können gebraucht werden. Von diesem Aqua vitæ kan man vnterweilens wöchentlichen ein mal einer haselnuß groß nemen / ist ein krefftig ding / von wegen seiner subtilitet / vnd gibt grose krafft den lebendigen geistern / vnd wegen seiner grosen werme zertreibt es vnd macht subtil / vnd erhilt doch gleich

gleichwol nicht die glieder / von wegen seiner subtilen
vnd lufftigen art. Es ist auch gut / die haut vnd hende
darmit zubefeuchten.

Ein ander herrliches Aqua vitæ, so gelb / vnd
Hertzog Friderich zu Sachsen weilandt für
die flüsse morgens vnd abends ge-
braucht hat.

Nemet außerselene Zimmetrinde iiii. lot.

Weissen Ingwer j. lot.

Kramer Neglein j. lot.

Guten roten Sandel j. lot.

Muscaten nüsse

Muscaten blumen

Pfeffer

Galgane

Cubeben

Cardamomlein

Anis samen

Fenchelsamen

Zubereitten Coriander mit essig/

Spec. Aromat. rosati hab.

Diambra,

Dianthos, jedes ein halb lot.

jedes anderthalb lot.

Diese drey species muß man aus der Aposecten abho-
len lassen.

Maïoran bletter / Basilien bletter /

Lauendel blümlein /

Rosmarien blümlein /

Spicanarden blümlein / jeder ein halb lot.

Rote

Rote Rosen j. hand voll.

Das gewürz vñ samen sollen gröblichen in einen Mörs-
sellen zerstoßen werden / aber die bletter vnd blümlein
sol man gröblichen mit einer scheren zerschneiden / dann
in ein glas thun / vñ mit nachfolgenden stücken einbeizē.

Nemet Maluasir / so gut / anderthalb nöffel.

Reinischen Brandtwein v. nöffel.

Rosenwasser mit Diesem bereit xviii. lot.

Gefült neglein blumen wasser ij. lot.

Zimmetwasser ij. lot.

Zucker Candie anderthalb pfunde.

Diese stück alle zusammen gemischt / vnd an einen war-
men ort gestelt / teglichen wol vmbgeschüttelt / vnd nach
außgang der 14. tage wieder ein tag vnd nacht in ruhen
stehen lassen / dann durch ein new wüllen lauwesacklein
sanfftiglich giesen / bis es klar werde.

Ein ander fürtreffliches Aqua vitæ,
oder Elixir vitæ.

Solch Elixir vitæ hat der hochgelarte vnd hoch-
erfarne Medicus, Doctor Johann Schröter / für eil-
ichen jahren / für den Wolgeborenen vnd Edlen Herrn/
Herrn Günther / der vier graffen des Reichs / Graffen
zu Schwarzburg etc. seliger gedechenis / geordnet.

Nemet des besten Reinischen Weins 15. handel/
lasset diesen drey mal durch eine gebrandte wein blase
gehen / jedoch mit gelindem feuer / Als dann nemet von
solchem gedistillirten brandtwein gute anderthalb nöf-
sel / oder gleich zwey nöffel / oder zwey pfunde Apotecer
maß / thut solchen in ein glas / vnd diese nachfolgende
stücke

stücke gröblichen gepulvert auch darzu / Nentsichen :

Aufgebissene gute Zimmetrinde ij. lot.

Saurampffer bletter /

Scordien kraut /

Rote Prouins rosen / jegliches iij. quent.

Gelben Sandel anderthalb quent.

Paradisholz iiij. scrupel.

Galgant /

Muscaten blümlein /

Grosse vnd kleine Cardamomlein / jeder zwey
drittheil eins quent.

Neglein /

Muscatennuß / jedes ein halb quent.

Cubeben /

Paradis körner / jeder ein drittheil eins quent.

Diesem vij. gerstenkörner schwer.

Solche alle zusammen gethan in ein groß glas / vnd wol
verwahret / vnd alle tage fünff mal vmbgerüttelt / dassel-
be 15. tage aneinander gethan / den sechzehenden tag sol
man solches nicht mehr bewegen / sondern tag vnd nacht
in ruhe stehen lassen / gießet nachmals solches sachte per
Hippocratis manicam, das ist / durch ein weiß wüllen
lauwesecklein / also / das keine species mitgehen / Wann
es denn rein vnd lauter abgeseihet ist / so thut aus der A-
potecken darzu

Myx Citoniorum simpl. das ist / Quitten-
saffe one gewürs / mit zucker abgefotten /

Syrupi d. corticibus citij, den saffe von Citro-
nen schalen / jedes viij. lot :

Vermischet solches zusammen wol / so habt ihr ein gut
Aqua vitæ oder Elixir vitæ. Dieses sol man alle tage /
y oder

oder vber den andern tag ein mal einen löffel voll / biß auff zweene / mehr nicht nemen / Solches stercket das heupt / verzehret die flüsse / auch stercket es den Magen / vnd eröffnet die Leber / vnd machet wol dawen / behütet für der gelbsucht / wassersucht vnd schlage.

Man mag auch wol an stat der Aqua vitæ, oder Elixir vitæ, ein gut Zimmerwasser gebrauchen / denn es sonderlichen denen ganz nütz vnd bequem ist / welche das Aqua vitæ oder Elixir vitæ nicht wol trincken können / oder ihnen basselbe nicht aller ding bekommen wil. Vnd sol demnach auff folgende weise zugerichtet werde.

Nemet der außgebissenen Zimmerinde j. f. f. pfunde / zubrechet solche mit der hand in gar kleine stücklein / zerstoßet sie als dann in einem mörsel gröblichen / gießet in solchen ein wenig Rosenwasser darzu / auff das sie im stossen nicht zuschr. steube / vnd die krafft verliere. Dañ solche in einen weite gläsern distillir Alembig / oder in einen verglasurten topff / der oben eng vnd vnten weit ist / gießet darüber des besten rosen wassers iiii. löffel / Maluastr anderehalb löffel / oder andern guten Rcinischen alten wein / Lasset es zusammen ein 3. oder 4. tage an einen warmen ort stehen / Jedoch das man alle tage ein mal solches zusammen vmbschüttle. Alsdenn sol man sie in Balneo Mariæ, mit einem gläsern brinzeug abziehen / vnd beydes den brinzeug vnd das glas / so vntergelast wirt / gang wol perludiren / damit sich das Zimmerwasser im distilliren nicht verrieche. Der erste gang / so heraus gehet / ist groblichen / vnd ist der beste / sol auch sonderlichen auffgehoben werden / Also auch der mittelste vnd letzte besonders verwaret werden.

Nütz

Nutz vnd gebrauch dieses wassers.

Dieses Wassers sol man des morgens nüchtern/
auch wol vmb Vesperzeit 1. 2. oder 3. löffel voll auff ein
mal nemen/Dann es dienet für alle krankheiten/so von
felte kommen / dieweil es den kalten schleim vnd feuch-
tigkeiten / so in dem gehirn vnd Magen ligen/digeriret/
dünne machet vnd verzehret/ so zerteilet es auch die win-
de vnd bleistigkeiten/ Es ist auch gut der Leber vñ Milz/
es stercket das gedechtnis / das gehirn vnd hirnadern/
ist gut für die ohnmacht / herswehe vnd hersklopfen/
wiederstehet auch der giff. Es erfordert die weiblichen
blumen / dienet auch wieder die Colica vnd fortsetzung
der stulgenz vnd der winde / darvon grosse schmerzen
kommen / Es stillet den vnwillen vnd eckel des magens/
ist gut zu allen mütterkrankheiten / dienet denen wol/so
einen schweren athem / Item denen so sich des schlaages
vnd schwerer noth befahren / oder allbereit darmit be-
hafftet seind. Es ist auch lieblichen zu nemen / vnd ma-
chet den menschen einen woltschmeckenden mund vñnd
woltrichenden athem / sonderlichen wenn solcher gebre-
chen entstehet aus dem Magen.

Krefftige Röchlein / so Doctor Hieronymus
Braunschweigk/ weilandt Stadtartz vnd Apote-
cker zu Straßburgk / in teglichem gebrauch
gehabt/vnd sein alter mit göttlicher hülff
auff 110. jahr gebracht hat.

Nemet gute Zimmetrinde / Ingwer / jedes iij. lot/
Muscaten nuß/ Neglein / langen Pfeffer/ Muscaten-
blüet/

℞ ij

blüet / Galgant / jedes ij. quent. weiß Diptan wurz /
 Zitwer / Calmus / Bibenel / heiligen geist wurzel oder
 Angelica, jeder j. quent. der besten Rhabarbara j. lot/
 Rhapontica ij. quent. Safran ein halb quent. Diese
 alle sol man subtil puluern/dann nemen j. pfund zucker/
 oder soniel man dessen benöiget/ denselben wie sichs ge-
 hört / mit einem gedistillirten wolriechenden wasser wol
 absieden / nachmals das puluer darunter mischen / vnd
 küchlein daraus machen. Diese küchlein stercken das ge-
 hirn vnd gedechtnis/ nemen hinweg alle Melancholey/
 schwermut vnd schwindel / reinigen vnd seubern das ge-
 blüete / stercken das hertz / vnd erwecken einen appetit
 zum essen vnd trincken/ erhalten den leib offen/ thun de-
 nen wol / so hefftig husten / vnd zur schwindtsucht ge-
 neigt sein/ heilen auch hitzige geschwer der brust/ zerthei-
 len die engigkeit des hertzens / vnd stercken alle glieder.
 Von diesen küchlein sol man abends vnd morgens drey
 oder vier essen / dann sie vber das für mancherley vnbe-
 kante krankheiten sehr präseruiren / Vnd ist gewiß/
 das sie auch das saure auffröpfen des Magens stillen.
 Vnd ob es wol an dem / das diese küchlein von auferle-
 senen einfeltigen stücken zusammen gesetzt/so bekommen
 sie doch einen bitteren vnd wiederlichen schmack / darfür
 etliche einen eckel / vnd der natur zuwieder. Wenn nun
 solches geschicht / sol man dieselbe nicht zu oft gebrau-
 chen / Denn wofür die natur ein abschew hat / das ist
 » » derselben auch ganz entgegen / vnd wird der gebrauch
 » » nicht vnbillig vndienstlich erkant. Es wird aber alhier
 geredt von gesunden personen/denen bisweilen eine artz-
 ney zuwieder.

Zucker-Zulep.

Über das sol man auch den Zucker Zulep / welcher
 die krafft

die kreffte vermehret/ vnd das alter zu rück e helt/ keines weges hindan sehen/ denn er an stat speis vñ trancks kan gebraucht werden/ Ja er hat auch solche stück in sich / so der natur gar lieb vnd angenehm/ vnd wird auff nachfolgende weise zugerichtet.

Nemet drey nöffel des allerbesten Rheinischen weins/ thut darzu des allerbesten vnd weissen Zuckers ij. pfund/ lasset solches zusamen so lang kochen / biß ein safft oder Zulep draus wirdt/ den mag man nachmals mit reinem brunnwasser vermischet gebrauchen.

Ein köstliche Latwerge Petri Apponensis / welche das hertz stercket / vnd die gantze natur erhellet/ machet den menschen frölich/ vnd nimpt hinweg die müdigkeit / bekompt wol den trawrigen / schwermütigen vnd gichtbrüchtigen.

Nemet rote zubereitte Corallen / Muscaten blüet/ hirschhertz beinlein/ Ambra, Perlen / Cristallen / rein fein goldt/ rein silber/ helffenbein/ Saphir/ Rubinen/ Hiacinthen/ jedes v. quent. Eubeben ij. quent. Diesem ein halb quentl. Rosmarien blüet/ gebrandt helffenbein/ dreyerley Sandel/ Neglein / Galgant / Calmus / Eubeben/ Indianische Spica/ Pimpernüsslein / Presilien samen/ Cardomömllein/ langen Pfeffer/ Lorbern/ Bertram/ jedes iij. quent. Gummi von Stiraxbaum/ Magnetenstein/ Myrrhen/ des besten Opy/ jedes j. quentl. Peonien samen eingesamlet wenn der Mon new ist, Camillen blumen/ Buchliligen/ Maioran/ Lauendel/ Amomoy / Holwurzel / Rosmarien / jedes iij. quentlein /

¶ iij

Orien

Orientalischen Saffran ein halb quent. Paradißholz/
weissen Wagsamen/jedes ij. quent. Zucker/soniel zu ei-
ner latwerge von nöten. Davon sol man auff ein mal
zwey oder drey quent. mit wein eingeben.

Ein andere gute Stereklatwerge.

Nemet eingemachte Rosen ij. lot / Borrage blum-
men eingemacht / blau viol blumen eingemacht / jeder
j. lot/ Hindleufft wurzel/ Citrinat/ jeder ij. quentlein/
aus der Apoteck der Specierü Diarrhodon Abbatis
zwey drittheil eins quent. Diambra ein halb quent.
gebrandt. Helffenbein oder Indianische Spica/rote zu-
bericte Corallen / zubericte Perlen / jeder ein drittheil
eins quentleins. Diese alle mit saurem Citronen safft zu
einer Latwergen angemacht.

Es wil aber hierbey diese erinnerung von nöten
thun / das man diese jezige erzehlte arzneij mittel nicht
zugleich auff ein mal oder teglichen gebrauch / sondern
wechsels weise/ nemlichen diese wochen eins/ die folgen-
de woche das ander/ Denn die abwechslung nicht allein
diesen nutz gibt / das man mit lust ein ding gebrauchet/
sondern das dardurch auch vermieden werden/das nicht
aus teglichem gebrauch eins dinges eine natur werde.

Wenn feuch-
tigkeit näch-
licher weile
einem aus
dem munde
stern / was
darfür zuge-
braucht.

Dieweil sichs auch zutregt / das manchem mens-
chen nächtelicher weile (mit ehren zumelden) geiffer aus
dem munde fleust/ so wil alhier nicht vnbequem sein et-
liche mittel wieder solche beschwerung anzuzeigen. Der-
wegen da solcher fließender geiffer verursacht wirdt von
oberley hitze / so sol man eine ader schlagen lassen / sich
darneben messig verhalten/vnd solche speise gebrauchen/
die an

die an sich zeucht. Fleust aber solcher geiser aus ursach vieler Phlegmatischen feuchtigkeiten / sol man sich gleicher gestalt messig halten / die materiam digeriren lassen mit Hyssop / so in Drymel gekocht worden / oder Hyssopwasser mit Drymel vermische / nachmals sich purgieren mit Hiera pira, die zunge vnd den mund mit Galbey blettern / oder mit der Latwerge Aurea alexandrina genandt / reiben. Also auch sonsten andere stück / so den leib austrucken / appticiren.

Man sol auch wöchentlichen die negel an den henden vnd füßen verschneiden / Die füsse auch wöchentli- chen ein mal / nach gelegenheit vorstehender lufft / waschen / entweder in warmen oder kaltem wasser / darcin zuuorn Camomillen / Isop / Lauendel vnd dergleichen gelegt / auch nach der waschung die füsse mit saltz vnd essig wol reiben lassen.

Nagel an henden vnd füßen wöchentlicher ein mal zuverschneiden. Wöchentli- chen die füsse ein mal zu waschen.

Im Winter sol man die füsse bey einem feuer wol drucken / welches verstanden wird von denen / so solch waschen vnd reinigen nicht übel bekümpft / Dann die von natur flüssig seind / vnd viel kaltes schleims haben / denen bringe das füßwaschen mehr schaden / denn frommen.

Das XXVIII. Capittel.

Vom Regimen vnd Diata / so man Monnatlichen halten sol.

Weil bis daher nottürfftiglichen von dem Regimen vnd Diet / wie man sich täglich / auch wöchentlichen durchs jahr vber verhalten sol / angezeigt

angezeigt worden / als erfordert die ordnung auch anzudeuten / was man monatlichen thun sol.

Monatlichen
sol man sich
zwey mal vnd
dawen.

Es wird aber nach der lehr Hippocratis vnd Aui-cennæ anweisung gegeben / das man sich monatlichen zweymal oder zwene tage aneinander erbrechen vnd vndawen sol. Welches zwar nicht so genaw mag in acht gehabte werden / wo man mässig lebet / vnd sich nicht vberfüllet.

Nutz des er-
brechens.

Das vndawen aber bringet solchen nutz / das der vberfluß / welcher aus der erfüllung der speise vnd des trancks / so vberflüssig eingeschüttet worden (wie solches dann sehr offte vnd viel in den kalten mitternächtlichen lenden zugesehen pfleget) wiederum durch das erbrechen hinweg gebracht wird.

Erbrechen
eine vornehm
argney / weñ
man sich mit
essen vñ trin-
cken vberla-
den.

Derhalben wenn man sich mit essen vnd trincken vberladen / soll man als dann das vndawen vor die hand nemen / daß solches eine für-nehme argney die vberladung abzuwenden / vnd bekennet Ranzouius, das so offte er die mass in essen vnd trincken vberschritten / so hab er sich gewehnet / vnd zwey mal in einem monat geundawet / jedoch mit bald auffeinander / sondern etliche tage darzwischen aufgesetzt. Es lehret aber Hippocrates, das es besser vnd nützlicher sey (wer sich zum erbrechen gewehnet) monatlichen zwene tage aneinander soches vorzunemen / dann etliche tage darzwischen aufzusetzen / aus vrsachen / damit das jenige / so des ersten tages mit dem erbrechen nicht gar hinweg bracht worden / auff den andern tag vollend geschehen möge.

Lib. 1. de ra-
tione victus.

Man soll aber nach dem erbrechen die augen vnd zeene mit essig vnd wein / oder aber mit wein vnd Rosenwasser / oder mit dem wasser so droben angezeigt worden /
wol

wol waschen vnd ausspülen / Item ein träncklein gutes
 frischen weins / oder ein stücklein quittenlatwerge / oder Nach dem
 ein löffel voll des dännen quittensafftis / oder Krause- vndawen den
 münzen safft / so mit zucker zugericht / zu sich nemen / magē juster-
 das stercket den magen wieder / Man sol auch im Som- cken.
 mer monatlichen ein oder zwey mal im kalten wasser ba-
 den.

Das XXIX. Capittel.

Von den vier vnterschiedlichen zeiten
 des Jahrs.

Die alten haben das ganze Jahr in vier vnterschiedliche theil fein abgetheilt / ohne zweiffel daher / dieweil von der Sonnen vnd andern sternenn eine jede zeit im jahr allgemachsam andere qualitet vnd eigenschafft an sich nimpt / Denn die tegliche erfahrung bezeuget / das der Fröling vnd Lenz im anfang feuchte / im mittel temperiret / im ende aber warm / Der Sommer aber warm vnd drucken / der Herbst drucken vnd kalt / der Winter aber kalt vnd feuchte. Ja wenn man fleissig achtung darauff gibt / so kan man fast täglichen vnd nächtlichen solche vier jahrszeiten spüren vnd vermercken / Denn des morgens frue ist es gemeiniglich küel oder feuchte / vmb mittage aber etwas temperiret oder vermenget / nach mittage warm oder drucken / des abends drucken oder kalt / jedoch solches mehr oder weniger nach der zeit des Jahrs : Derwegen wollen wir ersichtlich stückweise eine jede zeit des Jahrs für vns nemen / vnd ihre eigenschafft anzeigen / Nachmals auch
 3 lehren/

lehren / was man darinnen thun / vnd wie man sich in
essen vnd trincken / sampt andern sachen verhalten soll.

Das XXX. Capittel.

Vom rechten anfang des Jahrs / als vom
Frühling vnd Lentz.

Frühlings an-
fang.

Aequinoctiu
Vernale.

Der Frühling sehet an / wenn die Sonne kompt
in das zeichen des Wieders / gemeiniglich
auff den 10. tag des Merkurs / zu der zeit / da
tag vnd nacht gleich ist / vnd numehr der kalte Winter
abnimpt / vnd die erde (so biß daher von grosser keltte
hart verschlossen gewesen) sich wider auffthut / der schnee
von der werme zerschmilzt / die feuchtigkeit in die beume
schlecht / die wurzel vnd kreuter (so lange in der erden
verborgen gelegen) sich wieder herfür thun / die wiesen
aber anfahen zu grünen / vnd von mancherley schönen
geferbten blumen trechtig werden / vnd die beume begin-
nen zu blühen / das viche lustig wirdt / sich zusammen
gattet vnd junget / die vogel anheben zusingen / vnd die
Nachtigal im walde sich mit ihrem lieblichen gesange
auch hören lest / vnd also die ganze erdt / berge vnd thal /
von der keltte entlediget / herrlichen gezieret vnd geschmü-
cket werden / auch alle thier / vnd was da lebet / wieder zu
seinem vorigen vollstendigen krefftten kommen.

Wenn nun der Frühling eintritt / sol man wenig es-
sen / aber desto mehr trincken / mehr gebratene / dann ge-
kochte speise gebrauchen / doch allgemachsam von ge-
bratener speise zur gekochten schreiten / auch wenig koch-
kreuter gebrauchen / vnd ist zu der zeit fürnemlichen das
kalt

kalb vnd schöpffen fleisch sehr dienstlichen. Es ist auch
nütlichen / das man das oft vnd lange fasten im Len-
gen einstelle. Vnd nach dem der Lenk eine gar gesunde
vnd temperirte zeit / so sol man sich so viel desto mehr in
essen / trincken vnd andern sachen / darinnen die gesund-
heit stehet / mäßig verhalten / auff das der leib nicht in
frankheit gerahete.

Im Fröling
die temperi-
teste vnd ge-
sündeste zeit.

Weil auch das geblüet im Fröling wechset / vnd sich
in dem menschen erhebet / vnd sein dominium hat / als
sol man im Fröling zur adern lassen / vnd sich purgiren /
doch nach eines jeden Complexion vnd gelegenheit /
notturfft vnd maß / wie zuvor dauon meldung gesche-
hen. Es ist aber ein alter guter gebrauch / das man im
April oder Meyen getrencke / so das geblüet reinigen / jäh-
lichen gebrauchet / vnd als dann darauff zur adern leset /
welches nicht alleine 30. 40. 50. jährigen personen / son-
dern auch jungen leuten (so gemeiniglich vmb diese
zeit pflegen außzuschlahen vnd freckig zuwerden) ganz
bequem vnd dienstlichen / Derwegen solche blutreini-
gung oder Meyentrencke vngeschrlich auff nachfolgen-
de weise / nach eins jeden gelegenheit vnd vermögen kön-
nen zugerichtet werden.

Im Fröling
wechset das
geblüt / dar-
umb man
auff diese zeit
zur adern las-
sen sol.

Erstlichen so kan der gemeine mann den Molkens-
trank / so nicht viel gestehet / zürichten / wie folget :

Molkens-
trank / so das
geblüt reinig-
get / für arme
leute.

Nemet junge außgeschlagene grüne feldtraute / so
man Erdrauch nennet / junge Hopffen spricklein / jung
Hindtleufft oder Endiuin kraut / jedes iij. oder iiij. gu-
ter hand voll / Diese alle zusammen klein zerhackt / vnd
dann gestossen / den safft daraus geprest / vnd zum sewer
gesetzt / vnd sanfftiglichen auffwallen lassen / so schütt
er sich wie molcken / dann wol verdeckt hinscken / vnd

3 ij ein

ein bahr stunden stehen lassen / nachmals das subtilste durch ein doppel tüchlein seihen / vnd zu einem halben nöffel j. nöffel wolgelebter moleken thun / Wil man es lieblich haben / so mag man vier oder mehr lot Zucker darzu thun / Vnd dann solches auff vier morgen sein warm austrincken. Da man solches zum andern mal auch zurichtet / vnd gebrauchet (wie meldung geschehen) so ist desto besser.

Die ander art ist diese:

Der ander
Neyetränck. Nemet frische wilde Raute klein gehacket j. hande voll / Borrage blumen / Ochsenzungen blumen / Epithymi cretici aus der Apoteccken / jedes ein halbe hande voll / Engelsfuß wurz gröblichen zerstoßen vj. quentlein / Fenchelsamen ij. quent. Senebletter ohne stiel iij. oder vj. quentlein / Zigen oder andere wolgelebete moleken ij. nöffel / Solches lesset man zusammen biß auff den dritten theil sanfftiglichen einkochen / dann durchgeseihet / vnd darzu gethan Rosenhonig iij. lot / Darnon nachmals alle morgen einen guten starcken trunck 4. oder 5. stunden vor der mahlzeit gethan.

Die dritte art wirdt auff nachfolgende weise zugerichtet:

Der dritte
Neyetränck. Nemet frische wilde raute oder Erdrrauch klein zerhackt ij. guter hand voll / außerelesene Senebletter ohne stiel ij. lot / der besten außerelesenen Rhabarbara gröblichen zerstoßen j. quent. weissen Ingwer ij. quent. blau Merzen violen blumen eine halbe hand voll / Zigen moleken ij. nöffel / Endiuin wasser ein halb nöffel / Machet die Moleken vnd das Endiuin wasser zusammen gar heis / thut die ernanten stücke in einen verglasurten gelben topff / den Ingwer aber zerschneidet gar klein / vnd

vnd gieffet solches vber alles / decket es wol zu / vnd las-
set es eine nacht also stehen / auff den morgen setet es
zum fewer / lasset es ein wenig auffwallen / als dann sei-
het es durch ein doppel tüchlein / thut dann darzu den
safft von wilder rauten / mit zucker abgefotten / aus der
Apotecken / Item des saffts Epithymi mit zucker zuge-
richt / jedes iij. lot / Mischet es wol zusammen / theilt es
dann in 5. oder 6. gleiche theil / nach eines jeden vermö-
gen oder alter abe / vnd nemet jeden theil auff den mor-
gen fein warm zu euch / vnd fastet darauff fünff stunden.

Die vierde art / so ich M. Johannes Wittich Me-
dicus viel jahr im gebrauch gehabt / vnd viel guts dar-
mit außgerichtet / wird also zubereitet :

Der vierde
Neytranc.

Nemet wilde raute drey hand voll / Jungfrawhaar /
hopffensprießlein so im Fröling herfür stossen / Endiu-
en kraut / jedes anderthalb hand voll / Süßholz klein
zerschnitten ij. lot / Rosin ohne stein / oder der kleinen ro-
sinlein ij. lot / Senecbletter ohne stiel iij. lot : Diese alle
sol man mit iij. nössel Ziegenmoleken eine nacht einwei-
chen / dann bey dem fewer biß auff die helffte einkochen
lassen / als dann die brüe abeseihen / darein thun gute
Rhabarbara iij. oder iiij. quentlein / gröblich zerstoßen /
gelben Sandel / Zimmetrinde / jedes ein halb quentlein /
solches wieder ein tag stehen lassen / dann abeseihen / vnd
des saffts von den Rosen / so neun mal eingeweicht / viij.
oder x. lot darzu thun / Dann alle morgen ein guten
starcken trunck fein warm zu sich nemen / vnd darauff
5. stunden fasten / Vnd da man voller vnreines geblüts /
mag man solchen tranc zum andern mal zurichten vnd
gebrauchen.

Es ist auch diese warnung vnd auffmerckung

8 iij

das

(das der Lenz im anfang vnd ende etwas in der feuchte vnd werme excedire) zur anstellung dienstlicher diæt / vnd lebens ordnung keines weges zuuerachten noch hindan zusehen.

Das XXXI. Capittel.

Von dem Sommer.

Sommers
aufang.

Der Sommer nimpt seinen anfang / wenn die Sonne den ersten grad des Krebs erreicht / welches dan gemeiniglich geschieht auff den 12. tag des Brachmons / vnd auff diese zeit werden die tage warm vnd lang / die nächte aber kurz / die winde ganz gelinde / das meer stille / die fruchte vnd blumen werden von wegen des warmer wetters zeitig / die vogel lassen sich an allen enden mit voller stimme hören / die bienen / so honig sehen / erquickten sich an den mancherley wolriechenden blumen / zu dieser zeit werden auch die schlangen außgeheckt / vnd lassen die giff von sich.

Was für
speise im som-
mer dienstli-
chen.

Im Sommer sol man der speise abbrechen / vnd dem trunck zulegen / vnd keine gebratene / sondern gekochte vnd kalte speise gebrauchen / auff das also der leib von der hize vnd truckenheit nicht verlegt werde / Man sol auch ein gut frisch bier trincken / doch das solches von natur nicht zuschr kalt / oder aber durch eysschollen oder kalt wasser hefftig erkelt sey / dauon der leib verlegt werden kan. Es pfleget auch im Sommer die galle vber hand zu nemen / darumb alles adertassen vnd purgieren ganz gefehrlichen / fürnemlich in den hundstagen / wie dann auch alle verwundung zu dieser zeit gefehrlichen vnd vnheilbar.

Im Sommer
nimt die gall
zu / vnd hat
das dominii.
Aderlassen
vnd purgieren
im Sommer
schedlichen.

Im