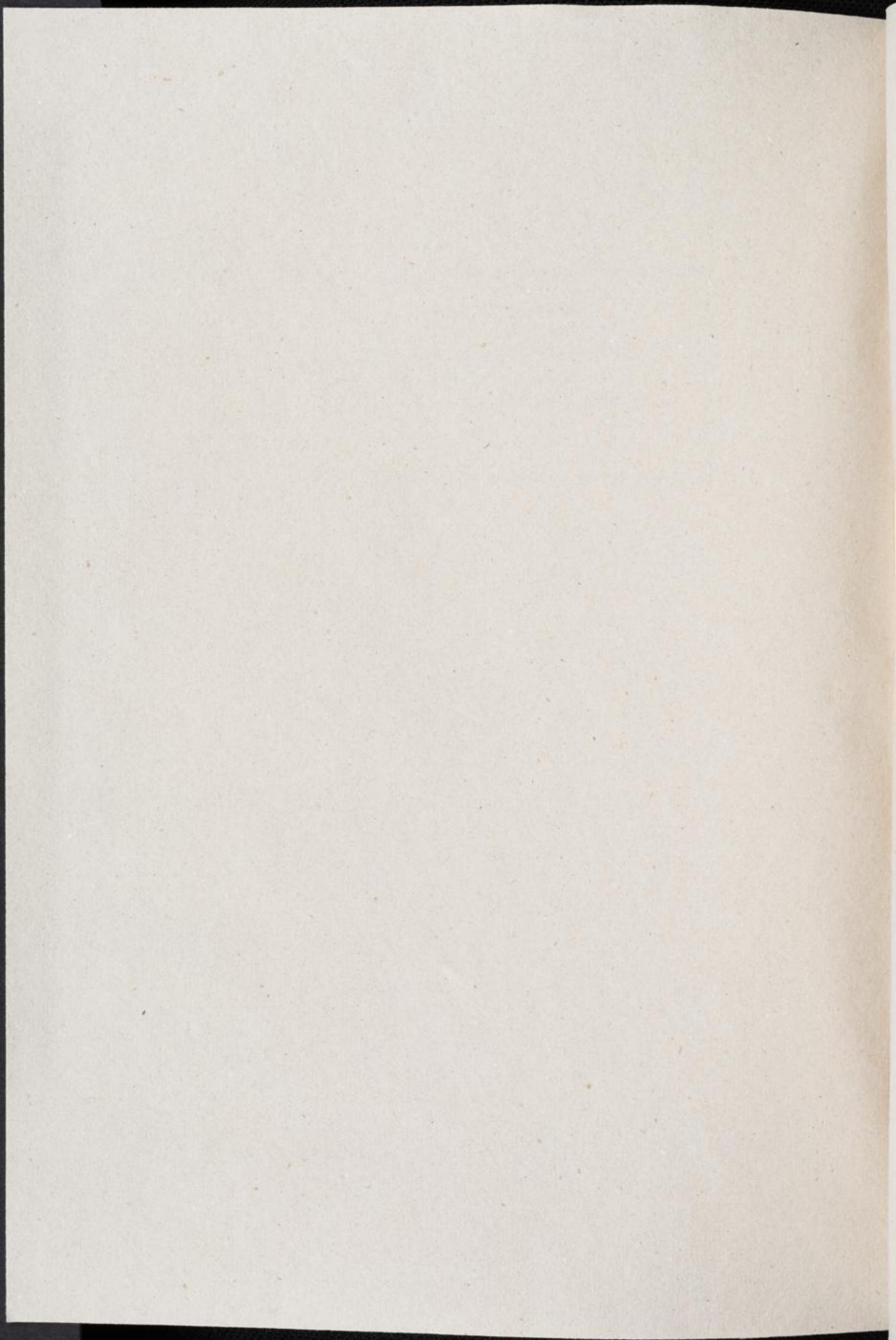


Herr Universitätsprofessor
~~Dr. Wilhelm J. B.~~
hat mit seiner Spende für die Universitäts-
und Landesbibliothek Düsseldorf
die Restaurierung dieses Bandes ermöglicht.

1995



Hie nach volgt ey nützlich regimēt wer sich darnach
haltet der mag sein lebē lang in gesuntheit behalten.



Ob d heylig weyßtag beschreibt vñ
spricht. Herz du hast gesetzt ein ende
dē lebē d mēschē dz niemāt übergeen
mag. vnd zū dē selbē end dz got einē
yeglichen gesetzt hat kumen vil mē-
schen nicht vñ sterben ee das ir ende
kūmt. d seyn vierley mensche ¶ Die
ersten seyn die gerechten seligen mē-
schen die got nymt auß disem leben vor irem ende. Als
der weiß Salomon spricht. Raptus est iustus ac Das
ist als vil gesprochen. Der gerecht würt auß disem lebē
gezuck et vor seinem ennde das er von der posheit der
sünd zū dem pösen mit verkeret werde. Vnd das zucken
auß disem leben beschicht vō besunderen genadē vñ für-
sichtikeyt gotes. Die andern menschen die zū irem rech-
ten end mit kumen seyn die steueln sūnder dē vō ir sūnde
wegen ir leben vō got würt abgeprochen Vnd von dē
schreybt der heylig David in dem psalter vnd spricht.
Viri sang vni et dolosi. ac. Das ist als vil gesprochen
die menschen des plütes das ist der sünden vñ der pos-
heit bringen ir tag nicht zū halbem ennde. vnd das ist
die vrsach das vil menschen lung sterben. Darumb ob
dū lang wilt leben so lebe in gotes vordt. wann wer
gotfürchtig ist/als der weiß Salomon spricht. Timor
domini est fons. ac. Das ist gesprochen. Gotes vordt
ist ein lebendiger prum. Gotes vordt gibt lages lebē

dem würt gebē ein lebendiger prumiē der genadē go-
tes vñ ein lebē auf er dē. ¶ Die dritten menschen die zū
irē rechten ennde mit kumen / seyn die von geschicht in
wasser / in feur / oder in streiten schaden nemen. ¶ Die
vierden menschen die zū irem rechten ennde mit kumen
• seyn d̄ye die do vnordenlichen leben / mit essen mit trē-
• mēcken vnd mit vnkeusch. Von den spricht der meister
Galienus / das mer menschen sterben von vnordnung
ires lebens dem rechz todes / vnd wer also stirbt das
ist grosse sünd wann er ist schuldig an im selber. Dar-
umb wilt du lang leben so piß messig vnd halt dich or-
denlichen als du hernach geschribē v̄ndest in disem pū-
ch. volgest du diser ler so magst du lang leben. lebest du
aber vnordenlich vnd volgest mit der lere / das ist sach
das du iung stirbt vnd kummest nicht zū demem rechē
ennde. Der menschen leben ist gleich einer kerzen die
angezündet ist. pr̄yner die on w̄der wer tilkeyt vñ laßt
man sy selber pr̄ymē piß an das ennde das sy selber er-
lischt sy erlischt on allē übeln geschmack oder rauch / le-
schet man sy aber freuelich vor d̄ rechten zeyt des endes
so k̄omet dauon eyn p̄oser geschmack. des̄ geleychen ist
auch mit dem menschen. lebet er ordenlich in messigkeit
so pr̄ymet er jmenwendig auß als ein kerze vnd er-
lischt / das ist er stirbt senfftiglich on grossen schm-
erzen. Lebet er aber vnordenlichen so stirbt er ee des re-
chten enndes vnd so müß er v̄n not wegen herzigk-
lichen sterben. Also hast du d̄ye vrsache warumb eyn
mensth senffter stirbt dem der annder. Der menschen

leben ist kurz vñ hat manigerley widerwertikeyt vñ
siechtum. darumb hat got wider alle widerwertikeyt
dē mensche geben vñ gelassē zū steur manigerley hilff
mit krafft der kreüter vñ lernmeister die on zweiffel all
ir krafft vñ kunst vō got haben. Als d̄ weiß Salomō
spricht. Omnis sapiencia a domino deo est et cū illo. *ic*
Das ist gesprochen. Alle weiß heyt ist von got dē herrē
vñ ist ewigklich bey im gewesen mit der d̄ mensche wi-
der alle widerwertikeyt der natur sich mag bewarē d̄
er seligklich k̄m zū seinem recht en ende. Vñ darūb hab
ich in besunder lieb vñ gedechtnus dem edeln grafē Rū-
dolff vō Dohenburg meine gnedigen herrē vñ frauē
Margaretē geporē vō Tierstain seier hauffrauē mein-
er gnedigen frauen weit gesucht vñ zū samen gelesen
auf dē bewertē meistern der natur vñ der arznei. dise
nachgeschriben lere die mag man heissen vñ nennē Re-
gimē sanitatis. zū teütsth das pūchlin von der ordnūg
der gesuntheit. Das ist geteilt in drey teyl. als mā her-
nach geschriben v̄ndet.

Aristotiles schreibt zū dem grossen
Künig Alexand̄ dise nachgeschribē lere.

Aristotiles schreybt zū dē Künig Alexand̄ in
dem pūch vō der ordnūg d̄ fürstē also. Alex-
and̄ wilt du gesunt sē so solt du merckē w̄z
ich dir sagē wil vñ hūt mit allem fleisch deines leibs d̄
du die natürlich hiez vñ die feüchtikeyt mit v̄liesest. vñ
wer auch das nach der lere Aristotilis volbringen will.

der muß wiffē die natur der zeýt im iar / vnd wýe er im
yegklicher zeýt lebē sol / darumb sagt dise lex zú dē erste
von dē vier teilen des iars / vō dē Lengen / dem Sūmer
dem Herbst vñ von dē winter / vnd auch vō dē zwelff
monaten / vnd von den vier cōplexen do eyn yegklich
mensch von natur zú samen gesetzt ist . das ein mensch
sein leben darnach künne regyren . ¶ Das ander teyl
sagt wie sich der mensch mit essen vñ mit trindē / sch-
lassen vñ wachen aderlassen vñ arzneyen halten sūll
Das dritt teil sagt von der pestilenz / das ist so die mē-
schen an den trüsen od platen ser sterben .

¶ Von dem Lengen .

Vier zeýt seyn im dē iar die du mercken solt Die
erst ist d lenz der hebt sich an an sant Peters
tag vor vashnacht / vnd enndet sich an sant
Orbans tag / dieselb zeýt ist heysß vnd feücht von natur
vñ geliehet sich dem luft / in der selben zeýt wechset dz
plüt dz auch feücht vñ haiß ist als er genaturt ist . dar-
umb alles das feücht vñ haiß ist dz ist güt in diser zeýt
hüner vñ lampfleisch vñ güter weyn vñ aýer die sind
gesund sunder in diser zeýt / Durch das gang iar ist nit
pesser arzneyen vñ aderlassen den dise zeýt / wann sy
bringt alles das wider das durch das gang iar versch-
wunden ist .

¶ Sūmer .

¶ Dýe annder zeýt des iares ist der Summer / der ist
haýß vnd auch trucken / zú der selbigen zeit wechset die

colera/das ist das schwarz plüt vnd geleichet sich dem
feur das auch hayß vnd trucken ist/ Vnd der colericus
sol sich hüten vor allē dē das do truckē ist/ wann dz ist
im den schädlich/ Was kalt vñ feucht ist das ist güt in
dise zeyt vor aller hand erzney/ vñ vor lassē sol man
sich hüten bey namē in dē augsten / man sol selten padē
vñ sol sich ser hütē vor über essē vñ vor über trinkē vñ
die zeit hebt sich an an sant verbans tag vnd weret piß
Bartholomei.

Herbst

Die dritt zeyt ist der herbst der ist kalt vnd tru-
ckē/do wechset in ein feuchtikeyt die heist me-
laneolia die ist auch kalt vñ trucken/ vñ gelei-
chet sich der erdē. zu der selhen zeyt sol man gütē wein
trinkē/vñ essē kost die do heisser natur sey. wenig sol
man zu ader lassen/ saur tranck sol man nit trinkē wer
gesund wöll sein der solt in dem herbst nit mer dē ein
mal des tages essen / vnd die zeyt hebet sich an an sant
Bartholomeus tag vñ weret piß auf sāt clemētē tag

Vou dem Winter.

Die vierd zeyt ist der winter d ist kalt vnd feü-
cht vñ geleycht sich dē wass vñ wechset dē
feuchtikeit darinn in dem menschen die heist
flegma. in der zeit seyn heisse ding güt vñ trucken/ vnd
alles das gepfeffert ist vnd gewürzt dz ist güt so mag
man mer essen dē in dem sumer vñ auch trinkē / der
magen ist dē aller heyssest vnd die deüüg aller pestē
So sind die vögel vnd wilpret zeitig/ Ist sem dann not

so mag man trinckē vñ arzneij nemen. Vnd zu dē adn
lassen dē den lassens not ist/ vnd die zeit hebt sich an an
sant clemēs tag vñ weret piß an sant peters tag.

¶ Von den zwelff monaten vnd
wie man sich darjn halten sülle.

Der aller weisest meister yppocras der gab die
se ler von dē zwelff monaten in einē land do
er innen was. Nu hat sy ein meister also ge-
schriben das man sich in allen landē wol darnach mag
richten wie man sich in einem yeglichē monat sol hal-
ten das man sich vor siechtum behüt en kürme vnd ge-
suntheyt gewymme des leibs.

¶ Von dem Feimez.

In dem monat Januario/d mon heist iar mō-
at / in dē sol mā nüchter trinckē ein trück gücz
weins. mā sol nit zu aderlassē es sey dēn not
sol laß mā ein wenig an d haubt adern Saure träck sol
mā nit nemē / mā sol nit mittelspeiß esse die weder zu
kalt noch zu hayß ist. mā sol selten padē. yngber/ poleij
ylopp vñ fenchel mit wein temperiert vñ dz genossen
dz ist gut in diser zeit vñ reiniget die prust. negelin/ zit
war / galgā vñ yngber die sind gemalē gut in dē wein
od on wein genüzt dz ist gut in diser zeit

¶ Von dem Hornung

In dem Hornung sol man zu ader lassen vnd tranck
nemen / das ist wenn es not ist. vnd wein ist gut ge-
truncken/ offft sol mā padē in schweißpaden. Vormāt

vnd vor pier sol man sich hütendz man des nicht zū vil
trinkē wān sy seyn vngesunt in disem monat / wein ist
gesunt in dē monat vñ bekūmenlich zū trinkē. Saure
kost ist dē gesund. hōmig solt du messen wamit du wilt
wān es reiniget die prust vñ die plafen.

Von dem Merzen.

In dē merzē sol mā nit zū ader lassē noch trā-
nck nemē. in dē merzē sol mā retich essē vnd
in schwaishpadē sol mā oft paden / durch d ye
hirn feucht sol man messiglich trinkē. wein ist gesunt
vñ ymber ist gūt zū essen vñ gesunt. dem tranck sol sein
rautē / lūbstückel / salua / pfeffer vñ ymber solt du trinkē
en in dē merzen so belest du gesunt.

Von dem Aprillen.

In dē Aprillē sol mā lassen zū adern welchen
endē es dē leib gūt ist do solt du lassē. on allei
an d lung adern die sol niemāt lassē rūrē der
meies rates volgē wil / wer es darüber tūt d wirt des
gewar dz es im nit wol kōmt. Vō der medianē sol mā
lassē das ist in disem monat vil nūglich vnd bekūmen-
lich. Paden sol man oft / gepraten fleisch sol man gar
geren essen in dem Aprillen. Allerley hand iunge fle-
isch ist gesunt. on allem iunge vārlin. Saur getranck
vñ fūrbung sol man nemē vnd arzney sol man pleggē
dem sein not ist. zū der zeyt bekōmt sy gar wol. Mā sol
auch messiglichen trinkē. Man sol schreppen vñ mit
kōpfen lassen wider das kragen waim des menschen
plūt wechset in diser zeyt. Rauten vnd fenchelsamen

patonien vnd bibenell mit hönig temperiert oder mit
wein gesoten sol man nüchter niessē durch den magen
vñ durch dē leib allen wān dz ist gar nūcz vnd gar heil-
sam zū der zeýt.

¶ Von dem Mayen

In dē mayē sol man lassē zū adern an welchē
ernde es not ist an dē leib / Es ist allermeyst
nūcz dz mā laß an dē paimen durch dz das sich
dz plüt sentet zū tal in d̄ zeýt vñ samlet sich in die paim
Mā sol sich auch ser hütē vor pōsem fleisch vñ vor pōsē
vischē / mā sol mit vil weins trinckē / mā sol zū rechter
zeýt essen. alle pade die sind dem leib güt vñ besunder
wurcz pade / man sol mit zürnē wam dauon würt d̄ ye
vergicht / man sol nemen lautern wein vñ gayß milch
vñ sol das haubt damit bestreichen vnd die prust dz ist
gar gesunt / saure tranck sol man nemē vñ arzneý pfl-
egen der ir bedarff. zýgen milch ist dēn gesunt. heilsam
vnd bekūmenlich zū nūzen vñ nüchter zū trinckē. wer-
müt od menie / garb / patomie / bibenell / venchel / lūbstück
poley vñ ysopp die sol man nūzen dz ist güt das mā die
siede vñ trinckē / an der haubt ader solt du lassen so rim-
gert sich dz haubt vnd dz plüt des nachtes sol mā wol
gedeckt sein vnd warm gebē dem hertzē.

¶ Von dem Prachmon

In dē Junio dz ist der prachmonat mag mā
wol ader lassē wem sei not ist. mā mag auch
in disē monat wol arznei pflēgē die dē leütē

vñ dē vich gar nütze ist/vñ ist güt dz mā vor dē augstē
dē leib helff. Mā sol sich hütē dz mā kein milch eh sy sey
den gar güt vñ wol gesottē. Käsh sol mā in dzeit we-
nig esse wān ez ist vngesunt. In disē monat sol mā sich
hütē vor neuē obs dz mā es mit eh. isē dz mā obs isset so
sol mā zehand gütē wein darauf trinctē so schat es mit
Eperw samē mit pfeffer gemenget sol mā nüchter nie-
ssen dz ist güt vñ gesunt Vor iungē pierē sol mā sich hū-
ten wān dz bekōmt in disem monat mit wol vñ ist sch-
edlich. mā sol zū dzeit frū an passē. in disem monat sol
mā auch lauten wein trinctē dz ist dēn vil bekūmēlich
wein mit aland vñ mit lorbern gewermet ist gesunt
zū trincten dz saubert die prust vñ den magen. Mā sol
auch in disem monat frū aufstēen vñ zū mittag ein we-
nig schlaffen. man sol in kaltē wasser dick padē. Dein
tranck sol in disem monat sein patomen / salua / sambo-
bin vñ zitt war von dē solt du trincten wilt du gesunt
beleben.

Von dem heūmonat.

In dem julio das ist der heūmonat dz d aug-
stmonat ist/so heben sich an die tag in dē sich
ein ieglich mensch hütē sol wān die tag sind
angstlichen das man sy nemet in d geschriff die hun-
des tag also sorglich ist d ye zeit in disen tagen. Man
sol mit zū ader lassen noch tranck nemen/wann es wer
vil vngewärllich/würde zū der zeit der magen vnd dz
hiren. die leber oder die lung. oder das milcz mit keimer

ley d̄ing beweget als gar sergklichē ist es in disem mo-
nat. so würde villēicht dem herzen vnd auch dem gan-
gen leyb so enge das der mensche ersticken müste. vnd
gächs todes ersterben. darumb sol man nicht getranck
nemen noch nicht lassen dann nür in den padē mit kö-
pffen dem das not ist. In sensten paden mag man wol
nüchter paden. Man sol in disen zweyen monaten gar
wenig weins trincken durch die dürre des magens vñ
der lebern. Kalt wasser sol man trincken nüchter alle
tag in disem monat wider die colera das man die ver-
treib. Vnd aller schlacht d̄ing das do grün ist das sol
man zū diser zeit dick ansehen das ist güt zū dem haubt
vnd zū den augen. Grüne varb ist alle zeit güt vñ ge-
sundt den augen. dar zū geschwär sol man verreiben
in disem monat mit gūter salben. In zymet in dem iare
komet es also geren als in disem monat. Kautensafft
vnd ysopen safft. vnd eppē safft sol man mit hönig mü-
schen vnd sol den hals vnd die kelen damit bestreichen
das ist gar güt. In kēmer weiß sol man die geschwär
vnd die trüsen in disen zweyen monat aufstecken. als
lieb im seim leyb vnd leben sey. In aller mah sol mā sich
hüten in disen monaten. vnd aller meist vor pösen vi-
schen d̄ye in pfüczigen vnd faulen wassern gefangen
sind. an den isser man schier den tod. In disen monaten
sol man kōle vnd latich vnd papel nicht essen. wann sy
haben aytter vnd vergifft in in zū diser zeit. Es ist auch
güt das man in disen zweyen monaten dick esse. salua
Knoblauch vnd rohen speck das ist nütz vñ gesunt. mā

sol auch be-
ren tlleng
klystir sa-
die mische
mit süßem
getempere
vnmache
wider die g
behüt vor
fruchtum d

F
neinem
taw
in sol
zeit.
die gro
so erwa
at haub
ysopen
Vnd da
paucen
und bef

sol auch wenig paden in disen monate. Item auch rau-
ten/tillen/gamandriam/saluey/poley, venchelsamē vñ
lūbstück samē/liechte/benedicte oder menie. vnd solt
die mischen mit gūten wūrczen die mit zū haÿß sind. vñ
mit süßem holz vñ mit eniß. mit zuckez gemischet vñ
getemperieret. vñ solt ein puluer oder ein latwerig da-
von machen vnd solt das oft nützen so werest du dich
wider die grossen hÿze die in disen monaten ist. vñ pist
behütt vor aller hād vngesüchtzeit des leibs. vñ vor
siechtum die dir widerfaren möchten in diser zeit.

Der ander Augstmon.

In dem andern augstmonat sol mā nicht ader
lassen vñ auch kein tranck nemen. mā sol sich
vor über essen vnd trincken ser hüten vñ vor
newem obs. Man sol rosenwasser vnd paumöl vnd de
taw in ein glas vahn vnd sol das zū samē mengen
vñ sol dÿe prust damit bestreychen das ist gūt zū dÿser
zeit. man sol auch oft in kaltem wasser paden durch
die grossen hiez. wann hütet man sich mit vor der hÿz
so erwallet sich das hÿren das der mensch vill leicht mö
cht haubt siech werden. Poley/Kauten/Venchel. Epe
Ysopen samē/Lotber / Alant vnd thū darzū paumöle
Vnd das sol man alles mit hönig durch einander tem-
perieren. vnd sol auch den gangen leib damit schmiren
vnd bestreychen. Vnd das selbig bestreychen ist gesunt

für allerley vngemach. vor neuem met vñ neuem pierē
solt du dich hütē Cimamom solt du in disem monat oft
nützen kalte dīng die von kalter natur seyn die sind in
disem monat güt zū esse. als latic vñ p fedem trīckē
solt du / oder menie. benedicte / poleo / vñ weypreyde. dz
wiß fürwar dz die zū diser zeyt gar heylsam sind.

¶ Der erst herbstmon.

In dē ersten herbstmon mag man wol eimen
ieglichē mensch mit aller schlechē erzney
helffē. wān aller frucht wurgē vñ samē vñ
allerley dīng zeytig sind wes mā zū arzney über iar be
darff dz sol vñ müß mā aller meist in disem monat vñ
in dē mayē gewōnen. waz in dē mayē an erzney ver
saumet ist des mag mā sich in disem monat erholē od
erfüllē. trīckē solt du in disem monat / tostē / mala gra
nat od menie / ziger milch solt du niessē die meret dir dz
plüt vñ gewinnest ein güt varb.

¶ Der ander herbstmon.

Und in octobri in dem andern herbstmonat ist
güt das man zū ader lasse vñ getranck neme
der seim bedarff. Man sol aber bewaren das
man nicht zū vngesüglich der neuē frucht niessē. pōß
obs vñ ander dīng / wann dauō vñ leicht dīe plose zū
pricht vñ das hīzen also geseret würt das der mensche
würdt gar leycht siech das er es nymet mer überwūnde
Weinber die seyn dem zeytig zū niessen / vñ most zū
trīcken / wann danon würt d leib weyß / Merretich

vnd bibenell ist gesunt. Senff nütz in aller hand speyse
vogel vnd wilpret ist zeytig vnd gesunt/ negelin vnd
zymerind ist gut zu nützen.

Der erst wintermon.

Nouember ist der erst wintermonat darjñe sol
ein ieglichs mensch seines leibs pflegē mit ac
zney / mit lassē / mit getranck nemē wer sey
bedarff wān ein ieglich mensch sol sich den warm hal
ten gegē dē frost vñ der keltē die dē krankē leutē gar
schedlich ist. Lassen mag man zu der adern an welchen
emidē es dē mensche not ist. Zygē milch ist den gut zu
niessen vnd gesunt wān dauon meret sich dz plüt vnd
macht dē leib gar wol gefar vnd gesunt. vñ dz antlicz
schön. wenig vñ seltē solt du padē warm in disem mo
nat solt du sthwaisspad meidē. In keinē monat durch
dz gang iar ist paden als vngesunt als in disem monat
Trinckē solt du cimamomum. yngber vnd garbe dz sol
deim dem tranck seim daran vñdest du dānge suntheit
ob du die trinckest stettigs in disem monat.

Der ander wintermō.

December ist der ander wintermonat daz dān
der legt monat ist in dē iar. darjñ sol mā mit
zu adlassen wān der mensch in disem monat
aller mōnst plütes hat / mōnder dam in keinē monat
durch dz gang iar. darüb ist es mit gut dz man darjñ
lasse zu der adern. Ist seim aber not dz man seim mit en
pern mag so sol man wenig plütes lassen. vnd an der
haubt adern ist es aller bekümenlichst vnd nüzlichst

Das man ein wenig plütes dauon lasse Köl sol man in
disem monat nit messen wān sy haben in der reyt ver-
giff in in vñ ist vil schendlich als in de augstē Darumb
d̄ der mensch in diser zeit ist on plüt vñ d̄ er sem we-
nig hat durch das sol man in disem monat nyessē ym-
ber / galgan zitt wer mustat / per tram. vñ mustat plüm
en / cardomomē. negelm / cubeben / imamomum vñ an-
der gut würtz. Man sol essen gepfeffert vnd gewürtzt
speise / mustat sol man oft niessē wān die gibt gute ge-
schmack vñ krefftiget das plüt vñ d̄ hetz vñ alle leib
das thun auch mustat plümē. dem tranck sol sem in dis-
sem monat spicabertrā / ymber vñ sambam vñ and gut
wurzen die ich dauor genant hab / neüffest oder trinck
est du sy in disem monat so gewinnest du gesuntheit an
allem demem leib. wer dise ler fleysiglich behelt vñ ir
volgt der vermeidet siechtum vñ hat ymer die weil er
lebt gesundē leib vñ lebt vil dester lenger. Es ist zu wi-
ssen als in einē ieglichen monat geschriben ist vō einē
tranck / das ist zu versteen das man da nüchtern in ieg-
lichem monat als oft man wil in suppen weys nyessē
sol

Wo von der mensch geschaffen sey.

Ein yeglicher mensch ist geschaffen von vyer
feuchtikeyt der element. das ist von erde/ vō
wasser/ vō feür/ vñ von luft. vñ von de hat
ein yeglicher mensch besunder varb/ gestalt vnd siten
einer anders dem der ander. Von der erden ist d mē-
sch schwarz vnd trucken. Von dem wasser ist der mens-
sch kalt. feucht vñ weiß. Von dem luft ist der mensch
warm vnd feucht vnd rot vnd schön. Von dem feür
ist der mensch hayß vnd trucker vnd ist prauner varb
als man hernach geschriben vmdet in yeglichem be-
sunder. vñ von den vier elementē ist ein yeglicher mē-
sch beschaffen. vnd welchs vnder den an dem mensche
mer ist nach dem würt der mensch genaturt. Also/ hat
er der erden mer so würt er ein melancolicus vñ würt
gleich dem herbst vnd der erden natur hat er aber des
wassers mer so würt er genant flegmaticus vnd würt
geglichen dem winter vñ wassers natur. hat er des
luftes mer so würt er ein sangximeus vnd würdt ge-
leych dem Lengen vnd ist des luftes natur. hat er des
feüres mer so ist er ein colericus vnd ist gesitt nach der
natur vnd würt geleych dem summer. Von den vyer
complexion von eygensthafften solt du mercken. ¶ Zu
dem ersten von der edeln sang wimea bey welche zeych-
en du die solt erkennen/ vñ darnach die andern.

¶ Von der edelen Sanguinea.

In sang wimeus als vns schreybt Aristoteles
ist ein mensch geschaffē vō dē vier elementen
da des luftes natur mer ist dēn des menschen
natur/ vñ ist warm vñ feücht/ vnd würt geleicht dem
luft vñ lenczen. vñ ist d'ye edelst vnd allen complexen
der mēsch d' der selbē natur ist der ist vō natur dz er lieb
hat vñ lieb würt gehabt. Er ist milz zū erlichen dīngen
er ist frölich zimlich. er ist weiß vñ klüg auf erber sachē
Er hat rote schöne farb vñ singt wol/ vñ ist leibig vñ
vaist nit zū vil vñ ist kün vñ mütig zū gütē dīngē/ vnd
ist gütig vñ lind an der haut vñ stett vñ vest an seinen
sachen. er ist nit vertragen vnd redt nit vil/ er ist nicht
schernig vnd mag wol vnkeüschē vñ begeret sein vil
wann er ist warm vñ feücht/ er würt gern wol gelect
vnd weiß vnd macht gar edle kīnd vnd mer sūn dem
töchter/ er bedarff wol güter hüt das er sich vil ser hütē
vor allē grobē dīngē/ vñ besund vor allē hitzigen vnd
feüchten dīngen.

¶ Von dem Melancolico.

In melancolicus ist ein mēsch geschaffē vōn
vier elementē do d' erdē natur mer ist/ vñ der
mensch ist kalt vnd trucken vñ würt geleicht
der erdē vñ dem herbst/ vnd ist die vnedlest cōplex Der
mensch der der selben cōplex ist der ist geren krank vnd
geytig/ traurig vnd aschenfar/ treg/ vngetrew/ vnstet
vertragen/ vnd hat allwegen einen pösen magen. vnd
ist vorcht sam. Er hat pöse begirde vnd hat erlich dīng
mit lieb. Er hat einen plöden sin vnd ist vnweyß. vnd

hat herzes fleysth/er trinkt vil vnd isset wenig . Er mag mit wol gehelsen . Im ist vil not dz er sich hüt vor allen speisen vn̄ dinge die kalt vnd trucken seynd / Alle ding dye warmer vnd feuchter natur sind dye sind im gesund . als guter wein vnd gur gewürz .

¶ Von dem Colerico .

AIn Colericus ist ein mēsch geschaffē vō vier Elementē d̄ des feurs mer hat , vn̄ d̄ mensch ist heiß vn̄ truckē vō natur vnd würt geleychet dē feur vn̄ dē summer . vn̄ ist ein mittele cōplex mit zū vil edel/noch zū vil vnedel . Der mensch ist playcher varb vnd trinkt vil mer dān er ist . er ist kleyner gelyd vnd ist mager . vn̄ ist eines schnellen gzymigen zorns der ist im sthier hin . er ist kün vnd schnell mit allē sēmē dinge . vn̄ redt gar vil vn̄ ist vnuorchtam . vn̄ hat vil hars vn̄ das ist herzt . vnd die ober teil seines leibs sind im grösser dān die vndern . Er ist milt zū erbern dingen vn̄ ist vnstett . Er begert vil zū helsen vnd mag wenig Im ist gar not das er sich hüt vor allē speysen dye hycig vnd trucken sind . So ist im gesunt alles das kalt vn̄ feucht ist .

¶ Von dem flegmatico .

AIn flegmaticus ist ein mēsch geschaffen von dē vier elementen do des wassers natur mer ist/vn̄ der mensch ist kalt vnd feucht vn̄ wirt geleychet dem wasser vnd dem winter . der mensch ist wasserfar . vnd hat vil fleysthes . vnd hat kleine gelende . vnd ist zornig/Er yst vil vn̄ trinkt auch wenig

er ist treg vñ schlaffet vil vñ hat waiches har vnd be-
geret nit vil zū vnkeusche vñ mag sein vil. Im ist gar
not das er sich hūte vor allen dinge die kalt vñ feucht
sind. Im seyn gesunt vñ nūtz alles dz haif ist vñ truckē
von natur.

C Das ander pūch sagt von
der ordnūg der gesuntheit.

A Vicenna d hoch meister beschreybt vns in dē
pūch vō der sach d gesuntheit vñ der krank-
heit vñ des todes vnd spricht. dz die leichnā
d mēsthē zweier hād schedē vñdenig seyn. vñ d schedē
iegliches hat sein vrsprung ett wē inwēdig / als so die
natürlich feuchtkēyt der vier element da wir von ge-
schaffen sind faul würt in den menschen vnd überflū-
ig. das ist so der feuchtkēyt vñ des plūtes zū vil wir-
det. da enpfacht der mensch ettwen vnd dick tōtlichen
schaden dauon. **C** Die ander sach ist / so der natürlich =
en feuchtkēyt die vier element von den der mensch ge-
schaffen ist zū wenig ist. do auch solcher grosser schad
vō kōmt / vñ das kōmt vō überiger hiez vnd keltē der
leber vnd des magens / vnd von vngeordnetem leben
mit vnmeßkēyt essens vnd trinkens / Vnd darumb
ist not das der mensch der gesund wil kumen zū dē ende
des sterbens das vns allen vngot aufgesetzt ist ordē
lich sich halte mit essen vnd mit trinkē / mit padē / mit
aderlassen vnd andern dingen / vō den heznachgeschri-
ben steet das sy ordenlichen vnd natürlichen zū rechten

zeytē geschehen so behaltē sy sich gesund. Wer aber d
selbē dīng vnordelichē vñ zū vnzeyten geprauchet der
mūß von not wegen krank vñ süchtig werde. Vñ dē
dīngē allē steet hernach geschribē. ¶ Item zū dē erstē
vñdest du geschribē wie sich der mēsch vor dem essen
halten sülle. ¶ Item darnach von dem schlaff wie sēnt
der mēsch geprauchē sol. ¶ Item darnach vñ dē padē
¶ Item vñ dē aderlassen zū welcher zeyt vñ zū welch
er stund/vñ zū welcher ader einem yeglichen mensche
für ein yeglichs siechē gesunt sey zū lassen.
¶ Item von dem wüllen/prechē oder vñdeüen wenn
es gesunt oder schad sey.

¶ Dz Capitel sagt wie man sich vor dē esse haltē sol.

Du solt wissen zū dem ersten daz der magē in
dē menschen ist recht als ein hafē bey einem
feür. So ist dī ye leber als das feür bey einem
hafē. So man die kost wil sieden so mūß man dz feür
vor anzünden. Also in der geleychnuß sol auch d mē
sch ee dz er zū dē tisch sigt die natur anzündē vñ sich be
wegē vñ ein weil hin vñ her spaciern od sunst mit eier
messigen arbeit sich üben piß er wol er warmet vñ rot
würt vñder dē anlicz damit würt er kuckt vñ enzün =
det die naturlich werme vñ d magē würt begirig vñd
lustig vñ die speiß bekōmt darnach dē mēsthē wol nach
dem essen sol der mēsch mit arbejten noch ser schlaffen

vñ springen wān das gar schad ist. er sol ein weil gar
gemechlich sizē/ vñ darnach wol sitlich hñ vñ her spa
cierē geen. vñ von der ordnung von dem essen vñ dar
nach spricht Auicenna. Es kōmt dem menschen vil ge
suntheit dauon/ die leblichen geyst werde dauō erkuck
et/ die natürllich wezme würt dauon enzündet. die geli
der werde dauō gering / die pōsen dūnst vñ feüchtheit
werden dauon auß getriben. Der mensch würt lustig
vñ die ganz natur gesterckt. Vnd darumb so du zū de
tisch wilt geen thū als hie vor geschribē ist so beheltest
du die gesuntheit vñ langes leben.

Vō de essen vñ wie d̄ mensch essen sol.

Der gesuntheit wil pflegen d̄ sol ein gute ord
nūg habē mit der speiſ die er nūtzē wil/ wye
das ist in welcher maſ / vnd zū welcher zeyt
vñ wie vil / vnd das es wider die natur mit sey. wann
es precht grossen siechtum. Darumb schreibt vns Qui
cenna in dem pūch von der ordnung d̄ speyſe. Der mē
sch sol mit ee die speiſ niessen piſ er begirig ist. vnd der
magen sol vor ger einiget ſein vō der vordern speiſe dz
ist das er zū stül gangen sey ee er zū dem andern mal eſ
wann wer sach das der mensch eſ ee er natürllichen da
zwischen zū stül gyeong so verunreynt vnd vergifft dye
vord er speiſ die nachgeenden/ vnd das die speiſ die na
tur beschwären würd vñ wer mit bekūmēlich. Auch so
der mensch enpfindet das er lust vñ begir hat zū essen so
sol er das essen nicht verzeyhen/ Vnd des gibt vrsach
Auicenna vnd spricht / So der mensche hunger leydet

über lust dz ist so er dz esse verzeücht vnd im der hunger
vergeet / so würt im dann der magen voller vñ einer
feüchtikeit dz dān gar schedlichen ist Ein meister Rasus
d spricht / so mā dz esse vzeücht piß d lust vergeet so wir
det zehand die krafft d begird zü stört / vñ d mag würt
voller pöser feüchtikeit . darumb sol mā eigentlich mer-
cken vñ versteen dz man zü einē mal nit zü vil es das d
mag nit zü vol werd / also das sich der mensch dene vñ
d atem schwär werd wān es gar vngesunt ist Der mē
sch sol mit lust aufhörē / das ist dz er sich mit fülle sol als
die vnuer nufftigen tier / wer aber sach dz d mensch en-
pfünde das er zü vil gessen vñ sich mit speiß od tranck
überladē hett / so spricht Auicenna dz d selb mensch des
nächstē tags darnach lang vasten vñ hungerig werdē
sol / vñ lang schlaffē an einer stat die nicht zü vil warm
od kalt ist . wer aber sach das er nicht geschlaffē möcht
so sol er sich vast übe mit arbeit vñ sol ei wenig klars
weins trinkē / vñ sol nit mer esse dān vor sei gewoheit
ist gewesen . Ein meister d heist Almanfor d spricht . so
d mensch enpfendet dz er zü vil gessē hat so sol er zü stüd
ee sich die speyß in dē magen nyd gesetzt ob er mag obē
auf wyd von im lassen varen / wer im das zü herte so
trink er ei wenig warmes wasser so geet es dester lei-
chlicher wid vō im . vnd dise ler gibt auch Galienus in
seinē puch genant regi . Es ist auch zü merckē als Almā
for spricht / dz dz dē magern mēsthē die teglichē nūr ein
mal essen gar schad sey / vnd den veysten menschen ist
schad offt esse . doch sol mā darjn das mittel behalten

das weder zu vil noch zu wenig sey.

¶ Wie der mensch sein complex sol erkennen

Es ist auch zu wissen das der mensch sein complex sol wissen vñ erkennen als vor eygēlich geschriben ist/ob er sey ein sangwintus so ist er warm vñd feucht/vñ so sol sein speis sein subtil vñ kalt von natur.

¶ Von dem Melancolico.

¶ Ist er ein Melancolicus so ist er kalt vñ trucken. so sol sein speiß vast feucht sein.

¶ Von dem Colerico.

¶ Ein Colericus ist hēzig vñ trucken/vñ bedarff gar wol das sein speiß kalt vñ feucht sey.

¶ Von dem flegmatico.

¶ Ein flegmaticus ist kalt vñ feucht/vñ der bedarff subtiler speis die warm sey vñ natur

¶ Von dem winter.

In dē winter sol d mēsch niessē speis d ye vñ natur warm sind vñ stark/ Als rint fleisch schaff fleisch/schweynm fleisch/hytin vñd allerley willpret.

¶ Vñ dē Sūmer

¶ In dem Sūmer sol der mensch niessen leichte speise die kũl sind vñ natur. als latuckē vñ allerlei kraut. zige fleisch vñ lamb fleisch kalb fleisch/iung hemlin fleisch

¶ Von dē Lenzē

¶ In dē Lenzē sol mā messig sei vñ lustig truckē speiß vñ natur niessen.

¶ Vñ dē herbst

¶ In dē herbst sol d speis mit zu vil sei/vñ sülle warm

sein vō natur als vor vō dē vier cōplexē vñ vō dē vier
zeytē des iars eygēlich vñ besunder beschriben ist.

¶ Von der Speiß.

Wie vil ein mensch zū einē mal essen sol dz kan
niemāt eygēlichē schreibē Aber als vns Ga
lienus schreybt so sol sich d mēsch massē mit
d speiß das ir nit zū vil sey dz sein natur mit dauō besch
wert werd / das geschicht gar vil so der mensch treg ist
vñ schwer nach dē esse vñ den atem tief holt vñ pfnis
stert vñ daz die natürllich werme nit geschwecht werde
wā der mensch vil schadens dauon empfahet.

¶ Von den naturen der speiß.

¶ Die speiß der mensche sol nit zū vil hiezig sei vō na
tur als pfeffer vñ vō solchē dingē die ser hiezigē / wā
die vpreme die natürllichē fūchtigkeit zū ser do dz leben
vast innē ist / vñ do grosser siechtum von kōmt.

¶ Von feuchter speiß.

¶ Wesserig vnd feucht speiß als milaun vñ ir gleich
dye machen faul vñ prūdig dē mensche inwendig in dē
leyb so man ir zū vil neüßt.

¶ Von kalter speiß.

¶ Die speiß die geleych kalt ist vō natur / als lactuckē
vnd ir geleyche die tōten vñ schaden gar sere so man ir
zū vil neüßt.

¶ Von der trucknen speiß.

¶ Speiß dye trucken sind von natur macht dye krafft
der natur pläend vnd krafftlos.

¶ Von veyster speiß.

C Speiß die zū vil veißt sind / als veißt fleisch d'ye sch-
w̄ymen in dē magē obē v̄n hinder die deūung.

C Von Süßer Speiß .

C Speis die gar süß seyn als honig die verstopffē . d'ye
aber pitter sind die speisen nicht.

C Von versalzenet speiß

C Speiß die versalzen sind die verpremmē v̄n zerstör-
ent die andern speis v̄n machē dē magen zū nichten.

C Von geessigter v̄n saurer speiß.

C Speiß die geessiget v̄n saur ist so man te vil v̄n ge-
wōlichē neūht macht schier altgeschaffē . der vorgesch-
ribē speiß ist keine bekūmenlich dē menshē zū vil messē
Mā sol sy temperierē also / Ein hūzige mit einer kalten
vnd ein truckne mit einer feūchtē .

C Was speiß dē menschen gesunt seyn.

C Dem menschen sind gesunt die nachgeschribē speiß
jungs geiß in fleisch / junges lamb fleisch / v̄stch / kalbfl-
eysth die v̄d d' n̄lch k̄umē / hūner v̄n coppaun / rephūner
v̄n aller ley gefūgel dz gewōnlich ist zū esse / v̄n suppen
aūß rānē fristhē stamigē v̄n sandigē wasser v̄n wāy-
che a'yr / wāigim prot wol gehōfelt / zil massē gesalzen
v̄n wol gepachē dz eines tags oder zweyer alt seyn das
ist gesunt . Du solt hie merckē ein gemeine ler . die mey-
ster in d' arzneÿ sprechē gemeilich . ob ei mēsch lust hat
zū esse v̄st speÿs v̄d vorgeschriben steet die mit ge-
suntlich ist v̄n schw̄ymet enpor in dē magē der sol dar-
nach esse speÿs die n̄ydruckēt schoppent . als k̄as / vnd
p̄yren so schadet es mit so fere .

C St aber ey-
der pitter sind
fimenlich ist a
esse darnach

V On t
heyt
meiß

alt v̄n mit nee
wain gemitt
licher geßch

W

F d'
de

la machē o
gar n̄glich
speiß solt d

den wein k
ist sach d ge

A k̄
se n̄
wil

in so da des

Vō pitter speys

Ist aber eyn mensch dz gern speys neüht die v̄salzē oder pitter sind od̄ mit essich die der natur auch mit bekūmenlichē ist als vor geschriben ist / der sol niessē v̄nd essē darnach süsse speiß als öpffel schadet es mit.

Von dem wein.

Von dē wein dē du trinkēn solt dz er gesünt heyt behalte dē menschē / v̄ō dē schreiben die meister. Galienus v̄n Auicenna. der sol seyn alt v̄n mit new̄ / wolgeschmack lauf v̄n klar oder eyn wenig gemisctet mit frischē wasser das raum v̄n new̄ lichen geschöpft v̄n des mit zū vil sey.

Wie du wein in dem winter trinkēn solt.

In dē winter solt du demē wein mit kalt trinkē wān er vil schedlich ist v̄n zerplāt dē menschē in wēdig v̄n erkeltet die natur. du solt in la machē / od̄ sunst eī gemaine lex solt du hie merckē d̄ye gar nūtzlich ist die vns schreibt galienus v̄n spricht. die speiß solt du gar wol v̄n klein zū peißē in dē mund. v̄n den wein klein recht als einē fade h̄m̄ schlindē. das ist sach d̄ gesuntheit v̄n des lang lebens.

Wie man sich halten sol so man des morgens auffsteet.

Aristotiles schreibt zū dē künig Allexand̄ diese nachgeschribē lex v̄n spricht. O Allexand̄ wilt du gesunt seim v̄n beleibē so volg meier lex. so du des morgēs auß dē pedte wilt geen so solt du

ransen/vn dem e gelid gleich vn sitlich werden vn str =
ecken/vn dem altert vn erkückt sich die natur vn die leb
liche geyst. darnach so du auf gesteeft so solt du dich fl-
eische dz du dich übest dz du die überflüssikeyt d natur vn
dir tilgest/dz du zu de müd auß reüspest vnd zu d nasen
vn dem zungen schabest mit eme messer, vnd dich zu de
stül vn mit dem harn übest/ so du das getüst so solt du
dich fleissen aber zu ransen / vnd em wenig hm vnd her
spaciere/dise ding stercke vn lustige dir dem leib Dar
nach solt du dem har wol kemme dz zeucht dir die pose
dünt auß de haubt. Darnach solt du wasche dem hed
müd nasen vn augē / In dem Summer mit kalte wasser
vnd in de winter mit laem wasser. dz antlicz hend vn
füß in de summer wasche mit kalte wasser dz bringt gü
ten lust vn begird zu essen Darnach solt du die zen reibe
mit eme lustige leinyn tüch dz rösch sey vnd demenah-
löcher wol reynigen vnd dich salbe mit edler salb. vnd
lustige kleyd anlegē / vnd wolrichende ding schmecken
das erfreuet die sel in dem leyb. vn krefftiget de leichnā
Darnach solt du dich veremē vnd versönen mit got de
herrē vn im fleißig klich dienē als pillich ist vn dich de-
mütig klich gegē in in andacht erzeygē. Darnach solt
du hm vn her spaciere an gute lust. so du dz getüst vnd
dich i de dinge also geübt hast so thū darnach dz du ge-
wölich pfligst zu tün piß du lustig werdest zu esse. vnd
wā dir nū lust kömt zu esse vn die natur begirig würt
so solt du dich vor etwas arweyten vnd üben vnd er-
warmen ee dz du zu de tisch sigest als hie vor geschry-

len stet/vn
as firtu mit le
Chincema se
mä zu de esse
firtu behal
ten geringe sp
vn vogel vn
mit fleisch vn
waren spess
esse vn dan d
mit fleisch vn
tes vnd darn
spess obē en
schwer speis
magē vn di
vor d seiw
faulet dure
gāz natur
liche grosse
sin d mess
dan darnach

D vn
de
vung d sp
vaz piler

ben steet/vn wēn du dān begirig pist zū essen so solt du
es fürtez mit lenger verziehen.

Was man zū dem ersten essen sol.

Auicenna schreibt ein nützlich lere welcher ley speys
mā zū dē erste esse sol vn spricht /wer mit der speis ge
suntheyt behaltē wolle/d sol ebē merckē d; er die leich-
ten geringē speis zū dē ersten niessē als gense vn hūner
vn vōgel/vn darnach die schween speys niessē als das
rintfleisch vn geprates. Ist aber sach das mā die sch-
ween speys vor d leichē neiht als dūrz fleisch zū dem
erste vn dān darnach geringes gesottēs fleisch/od grün
rintfleisch vn darnach kalbfleisch/od zū dē erste gepra-
tes vnd darnach gesottes/so schwymmēt d;e geringe
speis obē enpor in dē magē vn würt pald vdaet vndie
schwer speis würt mit pald vdeuet vn ligt lang in dem
magē/vn die gering speis die nū schyer vdeuot ist mag
vor d schwerē kēnē aushgang habē vn ermodert vn er
faulet durch emand in dem magen/ dauō würt dān die
gācz natur gekrenckē vn geschwecht/vn kūmen dē men-
sche grosse siechtum daruō. vn darūb wer gesunt woll
sein d niess vnd prauch zū dē erste die subtilē speis. vnd
dān darnach die groben.

Was man mit zū vil trincken sol.

Du solt dich auch hūten vor überigē trincken
vn besunder vor kaltem wasser wān er ver-
dempt die natürlichē werme vn hindert d;e
deuung d speys/ doch vō d hiez weggē des magēs vnd
der zeit als in dē prochnonat mag mā frisch prumen

wasser messig klichen trincken dz ist gesunt.

Wie man sich halten sülle nach der arweyt.

Auicenna spricht. nach grosser arweyt sol mā nicht visch esse wān sy vderben dē magē gang

Wie man essen sol.

Auicenna verpeütt manigerley speys eines ma ls zū esse als mā pflicht in dē hochzeytliche feste. wān vil irzung d natur vñ schade dauō kumen An zweierley oder dreierley speisen sol sich d mensch lassē benügē. wān dz ist gar gesuntlichen.

Das man eemals mit essen sol.

Es sol nyemāt so die speys halb od ein teil vczert ist in dē magen ee sy gar vczert ist mer darauf essen. als so mā dz frū anpeisse zū tertz zeyt gesse hat. vñ darauf zū stund zū rechtem malzeyt aber yssēt. wān die lezt hmdert die ersten vñ d leib kōmt in vderbnuß dauō.

Ein gute lere.

Visch vñ rohe milch seyn mit gesunt zū einem male mit einand zū esse. wān die natur zū aussczikēyt dauō geneigt würt.

Von dem prot

Es ist zū wissen dz rugken prot ee verczert würt dān gepēttelt prot. vñ es macht grobs plūt. so macht gepēttelt seim prot subtil plūt.

Item aber ein gute lere.

Es ist zū wissen das müßigen leuten allweg subtil speis bekümelicher sind dān die grobē Auicēna spricht dz zū stund so mā gessen hat weytrinckē schedlichseye wān d wein ist subtil vñ schier vczert. vñ tringt durch

die speiß in de magen vñ faulet dān vñ verstopffet. so
seyñ vil geschicht so wellt d mensch dauon in wasser =
sücht oder andere schwere siechtum.

¶ Wie man sich nach dem essen halten sol.

¶ Nach dem essen sol man die hend schön machē wān
mit vnraimen hendē die augē vñ das antluz anrüren
dz ist gar vil schedlichen. Den mund vñ die zen sol mā
raim waschen vñ nīchz vnraims da zwischē lassē wān
es vderbt die zen vñ macht stinckē de atē

¶ Von dem getranck vñ wie es der mensch
geprauchen sülle. Zu dem ersten von dem
wasser Merck dz kalt wasser vngesunt ist

Avicenna vñ auch Almansor sprechē/dz gar
vngesuntlich vñ d natur widwertig sey vil
kaltes wassers nüchter trincken vñ nach ar-
weyt so mā hīzig ist/ vnd nach de pad vñ nach der vn-
keusch/ vñ in der nacht so man geschlaffē hat. So aber
nach disen vorgeschriben dīngē der durst vast gross ist
so sol mā de mund erfrischē mit kaltē wasser / hilfft es
mit das der mēsch so grossē durst leidet dz er ye trinckē
mūß so sol er wein mit wasser gemischt warm trinckē
er/ vnd darnach kalt wasser.

¶ Ein lere für den durst

¶ Auicēna spricht/wer grossē durst hat vñ besorgt dz
im trinckē schad d sol schlaffē so vgeet im d durst.

¶ Item aber ein gute lere

CKaltes wasser zu stund trinckē nach dē esse ist d̄ na-
tur vast wider v̄n erkeltet dē magē v̄n irret die deūūge
Der sei aber nit geratē mag dz er müß wasser trinckē
d̄ sol ein gūte weil nach dē essen peyten so lang piß sich
die speis gesezt in dem magen.

CVon dem wein.

CWie der mensch den wein geprauchē sol merck.
CAuiceina spricht vō dē wein dz eī yēglicher weise
mensch sich fleißig klich hūten sol dz er nūcht oder nach
grosser arweyt mit wein trinckē. er sol vor etwaz feuch-
tes esse/wān so mā wein trinckē nūcht v̄n nach arweyt
dz bringyt grossē schadē. auß dem sol mā nemē wer eyn
plōdes krack's h̄yrn hat dz d̄ lūgel v̄n wenig weins tr=
inckē sol v̄n sol in vngemischet mit trinckēn.

CSo wein verpoten ist.

CAlmansor spricht in dē pūch vō d̄ ordnūg des trin-
ens dz niemāt nach dē pad od̄ nach h̄iziger speis. od̄ so
mā genūg gessē hat zu stund wein sol trinckē/er sol pei-
ten nach dē pad piß er wol erkult/vnd nach d̄ speis eyn
gūte weil so lang piß sich die speis in dē magē mid̄er ge-
setzt hat als vor geschriben ist.

CVon v̄nmessigkeit des weins.

CEs spricht auch d̄ selb Almasor dz vil weins zu trin-
ckē sey nit gesunt. Dz bewert Auicēna v̄n spricht. das
vil weins getrunckē in etlicher mēsthē magē v̄wādel̄t
wūrt in die rotē colera. in etlichē zu essig v̄n die sei bey
de schedlich. v̄n wer des an im empfint spricht Almasor
d̄ sol sich darzū bewegen das er zu stund wider von im

preche/wer es aber das er sich mit prechē möcht so sol er
zü stund vil wassers darauf trückē vñ padē vñ schlaffē
so v̄zert es sich on schadē.

Von schaden der trunckēheit

Auicēna spricht. dz emssige trunckēheit gar ein sched
lichs d̄ing sey vñ vil übels dē mēsthē dauō kōm. sy zer-
stört die natur des leichnās vñ v̄derbt dz geäder /also
dz d̄ mensch lam würt/vñ zitternde gelid gewynt. vñ
kōmt dauō Apoplexia dz ist d̄ gäch tode/ vñ v̄last vñ
verdempft die natürlīchē werme. vñ macht dē mēsthē
d̄ ie pfligt ee d̄zeit gra. alt vñ vngestalt. vnd darüb sol
sich ein yegklich mensch dauor hüten.

Merck ein gute ler.

Ein gute ler sol man merck en zü allem getranck. als
Auicenna spricht/ dz mā dē schlüt nicht sol zü weit aūf
tūn. mā sol klein als fadē h̄mein ziehē als vor auch ge-
schriben steet. Es ist auch zü wissē das alter vierdiger
weim d̄ natur des mēsthē gar gesunt vñ bekūmenlichē
ist vnd ein gute edle argney.

Von dem Most.

Neüer wein als most ee das er recht lauter würt ist
vil schedlich vnd krenck̄t die lebern. vñ d̄ mēsch wirt da
durch geschick̄t zü d̄ lebersucht/ vnd macht flüssig in dē
lab vñ zerplät dē pauch vnd dz gedernē dz auch gar vil
schedlich vñ vngesunt ist. darumb sol sich ein iegklicher
weiser mensch dauor bewaren.

Von der tugent des weins.

Galienus schreib̄t dz weim so mā in messigklich neüß̄t

vil hilff tüt dē leichnam / also thüt er auch vil schadens
so man in vnordelich neüßt

Von ordenlichem trincken.

Ein meister genāt Jono spricht / d̄z wein messigklich
en vn ordelichē getrückē benymt dē gemüt alle pitter-
kēyt vn ver wandelt es zū süßikēyt. Galienus spricht
d̄z wein messigklich ge nossē macht stölich einē traurigē
vn vordttsamen vn gepirt freuden.

Ruffus.

Ein meister genāt Ruffus spricht d̄z d̄ wein messigk-
lich genüget macht lebēdig vn erküct die natürlichen
wermē in dē menschen / vnd verzert die speys / vn trey-
bet die überflüssikēyt vnder sich zū dē stulgang / vn rein-
get die natur vō allen pösen dünstē vn unreinē feucht-
kēyten / vn reiniget die schwarzen colera / adelt d̄z plüt
vn sterckt d̄z hirn. er klärt die augen / vn mert vn scher-
pfft die sin vnd die vnüfft des mensche / vnd macht güt
schön vn lauter varbē. Die vorgeschribē krafft vn tu-
gēt hat d̄ wein so mā in ordelich vnd zimlich vn nit zū
vil auf ein mal neüßt. so mā in aber vnordelichē prau-
chet so tüt er vil schadens als vil er nutz tüt od̄ ettwē vil
mer. wān wein ist die höchst vn edelst argney so mā in
neüßt als mā sol nach ordnüg vn messigklichē wie vor
geschribē steet / Es ist auch nüzlich zū wissen welchem
allter er zū gehōr od̄ nit / als k̄ndē od̄ alltē leuten.

Ein güte ler vō wein.

Auerrois d̄ meister spricht. d̄z iungē k̄ndē wein geb-
en zū trincken schädlichē sey / wann die k̄nd sein hizig

vō natur vn er ver-
schädlich vō n-
schädlich vn gew-
dorete sim-
gefant wen-
gefant wer-
kalt vō na-
wān die
warm vn we-

Quincena spr-
weller / dān rot
schafft d̄ süße re-
ant. der newe
wān er kreut-
vil flüssig. In
antliche vil v-
od̄ zū wärmē
wid die k̄lltr
Wie sich di-

Ein Gange
schädlich vn la-

Ein Colerica
wandel mütes

Ein plegma-

vō natur vñ er verderbt die natur d̄ kind wān d̄ wein
ist auch hizig vō natur vñ füllt d̄ kindē ire haubt mit
pöser hiez vñ gewynen dauō pöse vñ plöde haubtli/vñ
kranckē dorete sim/vñ pöse gesicht. Jungē starckē leu-
ten ist gesunt wein zu trinckē messigklich/ so ist alten
leuten gesunt wein zu trinckē als vil sy mügen/wann
sy seyn kalt vō natur/vñ ist in güt d̄ sy starcken weyn
trinckē/wān die sind kalt vñ erschöpft vñ der weyn
ist warm vñ wermet sy.

¶ Von Rotem wein.

¶ Quicēna spricht. altē leutē ist rot wein gesünd dān
weisser/dān roter wein bringt in d̄ harm vñ d̄ ver-
stopft d̄ süsse weis̄ wein. Alter vierdiger wein ist ge-
sunt. der new wein als most ist d̄ alten leutē vil schad
wān er krenck̄t in d̄ hanbt/vñ macht sy in dem leib zu
vil flüssig. In einē kalte land od̄ zu kalte zeitē ist ge-
suntliche vil weins zu trinckē dān in eynē warmē lade
od̄ zu warmē zeitē wān d̄ wein hiziget vñ ist gesunt
wid̄ die keltin des landes od̄ d̄ zeit

¶ Wie sich die complex üben so der mensch trunckē ist

¶ Sangwimeus

¶ Ein Sangwimeus so er trunckē würt so lacht er vñ
ist frölich vñ laufft hm vñ her vñ erzeigt kintliche sitē.

¶ Colericus.

¶ Ein Colericus so er truncken ist so redt er vil vñd ist
wanckel mütes/vñ würt recht als ob er töbig sey.

¶ Flegmaticus

¶ Ein flegmaticus so er trunckē würt so ist er schlefferig

mit schwäre schlaff vnd vörcht sich sere.

¶ Melancolicus

¶ Ein Melancolicus so er truncken wirt so ist er traurig vñ hebt an sein sünd oder vngangē dīng zū bewaimē.

¶ Von der ordnūg des schlaffs sagt dīz capitel.

Nach dē esse vñ trūckē so mā die ordelich gepraucht als vor geschriben stet die behalten heß gesuntheit. Es bedarff auch d mēsth der rü vnd des schlaffs/ Vñ wie man sich ordelich darinnē haltē sol vñndest du in disem capitel beschriben.

¶ Von dem nutz des schlaffs.

¶ Auicenna vñ Almanfor schreybē vns vō dē wachē vñ vō dē schlaffē vñ sprechē dz d schlaff vil nütz ist vñ vil hilff thūt dē leichnā d menschē so mā sey ordelich gepraucht/er benymt d sel ir arweil vñ macht sy subtil vñ Flüg vnd scherpffet die vñüst/vnd tüt rüē die enpfintlichen krafft/macht milt die arweil des leichnās. Auch macht er gute deūng/ vñ macht die natürlich krafft mechtig / vnd macht dē leichnā veyst vñ warm vō natur Auicenna spricht das d erschlauff sey vil nüzlichē alten lewten / wann dye alten der natürlichen feuchtikeyt wenig haben / dye bringt wýder vñ behelt in jnen d schlaff. vñ dauō spricht Auertois/dz alles würckē d natur in en leichnā ist deūng vnd feucht machen. vnd das wache vñert die selbe/vñ zeucht die inwendigen natürliche werme an i die glied so behebt sy d schlaff inwendig

¶ Das man mit zū vil schlaffen sol

Avicenna vñ Almanfor

Almanfor spricht

¶ Almanfor spricht/ zū vil schlaffē vñ übermaß ist mē
gūt vnd macht dē leychnā truckē vnd mager vñ voller
flüsse die do heissen flegma vnd er kelten dē leychnam
vnd darūb ist zū vil schlaffen mit gūt.

¶ Mit zū vil wachen.

¶ Vil wachen über maß ist schendlich wān es enzündet
die natürliehen wezme zū vil/ vnd zerstört vnd vderbt
die natürliehen feuchtigkēyt/ vnd vderbt die gütē gestalt
des angesichtes des mensche/ vnd macht dē leyb zū vil
trucken vnd krank / vnd meret die roten colera. vnd dz
geschicht dē magern leütē.

¶ Auicenna vnd Almāfor schreybē vō dē schlaff d sol
messigklich mit zū vil vñ zū rechter zeyt geschehē.

¶ Zū welcher zeyt mā schlaffen sol

¶ Almāfor spricht / dz d mensch mit schlaffē sol nach dē
essē piß dz er empfindet dz sich die speis auß dē magē ge
sendet hab/ vñ piß d mensch empfindet dz die schwaren als
er nach dem essen schwär vñ trāg würt sich gemödet
hab. vñ darūb ist nütz dz d mensch d schlaffen wil so er
ein weil sitzt nach dē essē dz er dān ei wenig hīn vñ her
spacieren gee ee er schlaff so setzt sich die speis desten ee.

¶ Das man des tags mit schlaffen sol.

¶ Auicenna spricht. des tags schlaffen sey schendlich
wān d selb schlaff macht feuchtig vnd macht pöse varb
vñ schadet dem milcz vnd dem geäder. vñ macht auch
treg vnd gar vnlustig zū essen.

¶ Schlaffen nach dem essen.

¶ Galienus spricht/ zū stund schlaffē nach dē essē betrü

bet das haubt vñ schadet im vil ser. mag aber d mēsch
des schlaffes mit geraten so sol er zū dem m̄ynsten zwū
stund nach dem essen peyten.

Auff welche seyten man sich legen sol

Auicenna spricht. dz mā dē schlaff sol anhebē auf d
rechtē seyte darauf sol mā ein weyl schlaffen/vnd dar-
nach der mensch vmbwendē auff die linck en seyten vñ
auch darauf schlaffen.

Auf dē pauch schlaffē wer es getūn möcht wer gar
gesundlich wān vō dem schlaffen die natürlich werme
gemert vñ gesterckē würt.

Das man auf dem rug ken mit schlaffen sol.

Auff dē ruck en schlaffen ist mit gūt sund schodlich vñ
schickt dē mensche dz er geneygt vñ enpfenglich wirt
pöser feuchtikeyt odes siechtums /als apoplexa/daz ist
d gech tod vñ h̄yrentöbig /dz d mensch auff vert auf dē
schlaff vñ schreyet als ein vnsmiger vñ dz einē men-
schen gedunckt ett woz wöll in extruckē vñ mag mit ge-
redē/vñ dz kōmt alles vō dē plūt des menschen dz sich
samlet vmb dz hertz/vñ möcht ein mēsch vō stund da-
von vergeen. darumb sol sich ein yeglich er mēsch dar-
vor hūten. wann das ist sach das sich manigs mensch
gesund schlaffē legt vñ würt tod gefundē

Von dem schlaff.

Auicenna d gross meister gibt ein gemeine nütze re-
gel vō dē schlaff vñ spricht So d mēsch schlaffē wil so
sol er das haubt vñ den hals vnd sich sunst überal gar
warm zū deckē/vñ die prust vñ dz haubt sülle höher li

gen dann die nydern teil des leibes. vñ das macht gar
güte deüung in dem magē.

¶ Von dem schlaffen.

¶ An der summen schein schlaffē ist pōß / vñ an dē mon
schein noch vil pōßer

¶ Das capitel sagt nun wie man den
leichnam purgieren vñ reinigen sülle.

Dlich haltē süll mit esse vñ trincken vñ schla-
ffen. Darnach ist nützlich zū wissē wie mā dē
leichnam reinigen vñ vō dē überflüssikeytē lären vñ
euacuiere sülle. Als mit laxatiue dz ist mit austreibē
der argney mit padē mit aderlassen / Von dē hernach
von yēdē besunder geschriben steet. Vñ zū dē erstē von
der erzney die do heyst laxatiua.

¶ Von dem laxiere

Die natur des leichnās beleibt vñ würt behaltē
i irē lebē des wesens piß zū d zeit die niemāt
übertrētē mag / als wir alle sterbē sülle vnd
müsē. so mā sich ordēlich haltet in dē dimgē on die d ley-
chnā mit gelebē mag / als an esse trinckē vñ schlaffē So
nun den menssth ordenlichen lebet democh beleibt der
natur ettwas über das mit verzert würt vnd dz samlet
sich zū zeōten von zeÿten in dem menschen / vñ so es mit
auf getribē würt vñ die natur gereyniget so kōmt der
leychnā dauō in siechtum. Vnd darüb spricht Auicēna
dz ein ieglicher menssth zū etlichē zeÿtē in dē iar als im
mayē sol ein laxatiue nemē dz seiner nat bekūmēlich ist

vñ das zū nyessen sol er eines getreue arztes rat habē
vñ das laxiern sol stulgang machē vñ harn.

¶ Von dem paden.

Der leichnam des menschen bedarff auch reynigūg vñ pōser feuchtheit die sich samlet zwischē haut vñ fleisch. vñ dīe reynigūg sol sein mit paden/ darumb solt du in disem capitel leznē wye vñ zū welcher zeit du paden solt.

¶ Wenn man paden sol.

Avicenna spricht. wer gesuntlich padē wil der sol nach dē esse zehand mit padē. sund so dīe speis in dē magē vñert vñ vdeuuet ist. das ist des morgēs nücht od zū vesper zeit. Dz bezeugt Auerrois vñ spricht/ wer mit vollē pauch dz ist zestud nach dē esse in dz pad geet dē wer dē die löcher d haut genat porū vstopft vñ beschlossē dz die unreinikeit d schweiß vñ die überflüssikeit mit herauf mag kumen. vñ vō dē verstopffen lauffē die selben von einem gelid in dz and vñ bringē dē leichnā grossē schadē/ vñ darūb ist vol padē mit gesant / wān paden zehand nach dē vol esse irret die deūūg vñ zeucht die speys vnuerdeuet in die gelid vñ dz bringt manigerley siechtum

¶ Von der zeit des padens.

¶ Rechte zeit des padēs ist so die speys in dē magē vñert vñ vdeuet ist vñ so dz gedarm gereyniget ist. Also dz d mēsch ee zū stul sey gangē Galienus spricht mā sol

so die speiß verdeuet ist vñ der pauch zů dem stul gerey-
niget ist so wermet dz pad vñ macht gůt deüung / vñd
krefftiget de magen. Ist aber sach das mā padet ee die
speiß in de magē verzert würt vñ ee mā zů stul gangē
ist so geet der dunst in de pauch durch de gangē leichnā
vñd gelider vñd versert s̄ vil ser vñd macht dz plūt faul
vñ d selb mist würt vñ d hiez des pades heet in de leyb
vñd mag d mensch dān hernach nit wol zů stul geen dz
auch grossē schadē bringt.

Wie man sich vor dem pad halten sülle.

Constantinus spricht. ee dz mā zů de pad geet so sol
mā sich dauor exercitieren vñ üben mit bewegen vñ ar-
weitē als mit h̄m vñ her geen od̄ sunst wie mā wil das
d leichnā vor aller erküct vñ er warmet werd̄. dauon
würt d leichnā geschickt dz d schwaiß vñ die pōß feuch-
tigkeit hinget vñ die pori werdē dauō geöffnet.

Wer gern verißt wer wenn der paden sülle.

Cuicema spricht / wer zů mager ist vñd gern verißt
were der sol zů stund nach dem essen paden so würt er
verißt. er sol sich aber fürsehē das im die schwaißlöcher
die pori zů latein heisset nicht vstopft werdē als vor-
gescribē vñ vñd schaidenlich gehört ist. wil er sich da-
vor bewarē so sol er vor ee er in dz pad geet met trinkē
en. mag er kein met gehabē so sol er hōnig mit wasser
teperieren vñ sol dz für de met trinkē. ist ei mēsth verißt
vñ wölt gern mager sein d sol nūcht padē vñ lāg in de

pad beleiben so würt er mäger

¶ Von dem nüchtern paden.

¶ Auicenna spricht wer nüchtern padē wil vñ besorget die rotē colera/ als colerici die hüziger natur seyn / d sol vor ee dz er in das pad geet ett was subtils nyessen als ein hüneerpru oder ein ar weispru, oder sunst ei wenig begossen prot.

¶ Das man nit zu heys sol padē

¶ Auch spricht Auicenna/ mā sol messigliche padē dz ist nit zu heys noch nit zu lang wān vō dē würt d leichnam zu vil erhüzt vñ würt dān gekrenkt.

¶ Das man in dem pad trincken sol

¶ Auicenna schreibt auch dz mā in dē pade nit trinckē sol wed kaltes wasser noch keinerley kalt getrāck noch nach dē pad/ wān zu d zeit die pori dz seyn die löcher der haut offē seyn vñ dye keltin vō dē kalte getranck teile sich in das haubt vñ zu dē herze vñ in die andn edeln gelid des leichnams/ vñ verderbt vñ macht zu nichten ir natürliche krefft.

¶ Wie man sich nach dem pad palten sol

¶ Nach dē pad sol man kein hüzige speys nyessen/ als pfeffer/ knoblach od der gleich / wann dauō gewōnet ein mensch ein siechtum- heist ethica zu latem. vñ dz ist das abnemē.

¶ Wēn man nach dē pad esse sol

¶ Auch nach dē pad sol mā dz esse ein gut lange weil verziehen piß sich die natürlich werme wider inwendig in dē mēsthe gesamelt die vō hiez wege des pades

sich auf wer
den pad sol
ist in fleys
dye natürli
pad gekren
subtil vñ
güt zu verd

¶ Nach dem
leichnam
sind vñ die
chnam durch
schade / Es ist
föret der sol

¶ Auch ist
tem wasser
et das ist pi
wasser an d
das die über
vñ Und dar
dich zu stund
medu es erle
hat por: s g
solle da di
zu kalte sy

sich außwendig in dem leichnam getoylt hat. vnd nach dem pad sol man sich hüten vor grober speiß. Als dem ist rimfleyßch / schweynimfleyßch. vnd ir geleych. wann dye natürlich werme vnd die deüunge ett was von dem pad gekrencket ist. Vnd darumb sol man nach dem pad subtil vnd gering speyß nyessen dye leichtglichen vnd gut zu verdeuen sind.

¶ Das man sich nach de pad warm fülle halten.

¶ Nach dem pad sol man das haubt vnd den gannezen leichnam warm halten. wann die pori dannoch offen sind. vnd die außwendig keltim gre et hin eyn in den leychnam durch die selben löcher. vñ bringet gar oft grosse schade. Es ist auch zu wisse wer das fieber hat oder de störex der sol nicht paden

¶ wie man sich in de pad mit kalte vnd warmem wasser halten fülle.

¶ Auch ist zu wissen das man sich in dem pad mit kaltem wasser nicht paden sull piß man gar wol erschwitzet das ist piß man schier will auß geen / wann das kalt. wasser an dem anfang des pades verstopft dye poros. das die überflüssigkeit mit mag ganz her auß geschwitzten. Vnd darumb so du in das pade kommest. so solt du dich zu stund begyessen mit warmem wasser als warme du es erleyden magst. Das öffnet dir dye löcher der heüt poros genamte / vnd so du auß dem pad wilt geen so solt du dich begyessen mit kulem wasser / das doch mit zu kalt sey. als eyn wenig kület oder lab. vñ dz erfricht

Dye gelider des leychnams dye von der hiez wegen des
pades gkrenck et sind vnd krefftigt den leychnam vnd
treibt dye natürlichen werme dye von der hiez des pa
des sich außwendig in dem leychnam geteylt haben wi
der hin ein vnd dauon werden gekrefftigt dye inwen
digen gelider. Als d magen vn die andern vn krefftigt
die natur dz sy de pösen schweiß treibt vō dē hertzen.

Ein gemeine kurze lere vō dem paden

Die meister geben eyn kurze lere von dem paden vnd
sprechen. So du paden wilt. So bewege dich vor vnd
exercitir dich mit spacyern eyn gute weyl piß das du er
warmest. Darnach so gee in das pad vnd beleyb an eyn
er külen stat vnd erschwig do vnd laß dich reybē vnd
dem darnach begiessen mit einem warmen wasser. dar
nach siz an ein wermere stat in dem pad. Vnd darnach
aber wermere. Also nach eynander ye paß piß du gleich
woler schwigest Vn darnach so wasch dich mit wasser
das nicht als heysß sey als das erst. Vnd zū dem letzten
mit einen külen wasser das doch nicht zū vil kalt sey vn
in dem pade sol man still sey on geschrey. Vnd so du auß
geest so halt dich warm.

Von dem wasserpad.

In wasserpaden ist gar gesundt zū paden So man sy
machtet von reynen süßen flyessenden wassern. Vnd es
sol nicht zū vil heysß sein. Man sol dareyn sitzen vnz üb
er den nabel. vnd nicht vnz über dye prust. auff das das
herz nicht zū onmchtig vnd zū vil krank werde. Das
paden ist vil nütz vnd gesund dem menschen der dē stein

hat. vñ das gr̃ym̃ē in dem leyb. vñd s̃unst z̃u and̃n
dingen.

¶ Wie man sich nach d̃e pad haltē s̃ull.

¶ So du gepadet hast so leg dich in eyn pedt vñ laß
dir die f̃uß reiben mit salz vñ mit essich. das machet
lustig vñ zeucht die p̃ösen h̃icz auß dem leichnam. auch
in d̃e pad solt du dir d̃ye f̃uß lassē schaben mit eynem
messer an den solē. **¶** Von d̃e schlaff nach dem pad
¶ Auicēna spricht / ein ṽeyst̃er mensch so er auß dem
pad geet d̃ sol mit zestund darnach esse / er sol vor einē
schlaff th̃un.

¶ Wz ord̃elich padē d̃ natur nutz bringet

¶ Almasor vñ Auicenna sprechē / Ord̃elichen padē
als hie vor geschriben steet bringet gar vil nutz / vñ
hilft dem leichnam / es macht in feucht / vñ verneuet
die löcher der heüt. vñd reyniget die natur / vñd offnet
poros vñ bringet g̃uten schlaff. vñ macht subtil. vñd
vertreybt wetagē vñ müde. vñ schicket d̃e leychnam
wol z̃u der speiß.

¶ Von dem vngeordneten paden.

¶ So man aber vnord̃elich padet / das ist z̃u vil heiß
vñ z̃u lang / vñ mit vollē pauch padet / So bringet es
die nachgeschriben schaden / Es verderbt. zerstört vñ
m̃ydet die kraft der natur / vñ h̃iziget das hertz / vñ
machet so onm̃chtig das d̃ mensch s̃em selbs incht en-
pfindet / vñ macht vnlustig. vñd f̃üllet den leychnam
mit p̃ösen feucht̃l̃eyten.

¶ Das Capitel sagt ñur von dem aderlassen.

Der leychnam des menschen bedarff auch zu
der gesuntheit das er gereyniget werd vñ
der überflüssigkeit des plütes wam so seint
zu vil würt in dem menschen so würt es corumpiert
vñ faul durch einander vñ verstopfft das g ader vñ
mit namen geschicht dz oft müßigen leütē die vil vñ
lustig klichē mit guter speyse gespeysset werden. Vnd
so des plütes also zu vil würt vnd corüpiert vñ faul
würt durch eynander so ist es sach grosser siechthum
Vnd darumb bedarff man wol das man wiß wem
vnd wie das ist zu welcher zeit in welcher maß vñ
zu welcher ader. Vnd fur was siechthumb vnd war
zu ein yeglicher mensch lassen süll / vñ von allē dem
sagt diß capitel nach auß wryfung vnd lere der hohen
meister in d arzney ¶ Das mā mit zu vil lassē sol
¶ Almanfor spricht. Es sol nyemandt zu vil lassen
wam dauō des mensche complex pōß würt. Das ist
dz der mēsch der zu vil laßt vñ eynes gūten complex in
ein pōsere ver wandelt wirt. Auch xirt d mensch da
von geneigt zu d wassersucht vñ verderbt sein begre
zu esse vñ kōmt dauō krankheit des herze / des magē
vñ der leber. vñ die gelider wer dē dauō zittern. auch
kōmt dauō paralisi vñ apoplexia der gäch tod. Vnd
die natürlichē krefft werde dauō gekrenct.

Von dē stundē des aderlassens

¶ Auicenna spricht. das das aderlassē hab zwū zeit
darinnen man lassen sol / Die erst zeit ist auß erwelt
die ander ist bezwungen

Von der ersten stund

Die auß erwelt zeÿt des aderlassens ist an einē klar en liechten tag zu der tercz zeÿt so dyē deuung in dem mēschen volbracht ist. vnd d̄ mensch den leychnā vor mit harn vñ stul wol gereyniget hat. vñ nicht ee sol man aderlassen.

Von der zeÿt des aderlassens

Es ist auch zu wissen das dz aderlassen zuū auß erwelte zeÿt hat in dem iar in dem es dem leychnā aller meist fügsamliehen ist. das ist der Lenz der hebet sich an an sant Peters tag Cathedra vnd weret piß auff sant Urbans tag. Die ander zeÿt ist der herbst/ Vnd hebet sich an an sant Bartholomeus tag vñ weret piß auff sant Clemens tag.

Ein güte ler.

Etlich lerer sprechen man müg nach essens lassē zu der leber/wider die ist Quicerna der vor in allē mer bewert ist der spricht Man sull alle mal nüchter lassē anß genūmen zu der zeÿt der grossen notturfft. Als zu hant hernach geschriben steet.

Von der andern stund des lassens.

Die ander stund des aderlassens ist bezwungen od grosse notturfft. das ist so man ye lassen müß vñ des nit geraten mag. Als ob eynem mensche die trüsen od pestilenz anstieffen der mag lassen zu aller zeÿt vñ be darff nichz daran scheühen

So lassen verpoten ist

Es sol auch nyemant zu d̄ ader lassē so es gar kalt ist oder gar heÿß wān es wer gar schedlichē. Dz ader

lassen wil ein mittel zeÿt habē dÿe wed zū kält noch
zū warm ist.

¶ Wer mit lassen sol

¶ Wer einen pösen magen hat vnd eÿn kalte lebern
dem ist aderlassen mit gesunt.

¶ Das man nicht lassen sol.

¶ Auch ist mit fleisch zū mercken vñ zū wissen / das zū
stunden nach grosser arbeit vñ nach grosser hiez nach
vnkusch / vñ nach dem pad. vñ so der menschlaxus
ist gewesen das ist. so er vil stül hat gehabt mez damt
sein teglich gewonheit ist. vnd so sich der mensch ge=
prohen hat vñ nach grosser wachē nyemant zū der
ader lassē sol / wān es bringet törtliche schadē

¶ In welchem alter man lassen sol

¶ Auch spricht Auicenna / das nyemandt lassen sülle
der vnder vierzehen iare ist.

¶ Wenn es gesund sey
¶ Wer od welches die mensche sind die aderlassē sülle
daud spricht Almanfor. Die mensche dē ir adern vel
vñ preÿt sind vñ storge / vñ menschen dÿe praun sind
vñ rot vñ vil fleisch haben. vnd die menschen dÿe vil
vñ vngewonlich fleisch essen vñ wein trincken. Vñ
die mensche die gewonlich vil geschwer vñ trüsen ha
ben an dē paimen od sunst an dē leib. vñ menschen die
dz fieber oft an lōmt. die müge lassē wenn sy wollen
wer lang krank ist gewesen sol mit lassē piß er gācz
wider gesunt wirt.

¶ Wēn mā sol auffhören

¶ Auicenna gibt ein lex wēn man auffhōrē sol / vñ spr
icht / wēn du adlassēst so merck dz plüt / Ist es dick vñ
schwarz so laß geen piß es sich verwädelt Ist es aber

weißfar vñ dānn vñ subtil so laß nicht vil wānn dz
wer ein zeyche dz dir sem mit not wer laßt du darüber
vil her auß geen es bringet dir schade

¶ Wer mit aderlassē si ll

¶ Auch ist zū wissē dz nyemāt zū ader lassen sülle dez
vnlustig ist zū essen die weyl er vnlustig ist Er sol das
aderlassē verziehē pñ er wider lustig vñ begyrig wir
det so sol er lassen das bekōmt im wol

¶ Ein güte ler vō dē lassen

¶ Auch spricht Auicenna das nyemant lassē süll an
dem fieber so in das angeet/ noch an der stund so in dz
fieber angeet. es sey mit keltin oder mit hiez. welches
fieber das sey das allteglich oder das andteglich. od
das dritt teiglich. wid die ler thun vil mensche/ vñ dar
durch kōmen sind zū grossen schaden

¶ Ein güte ler so du pōß geplüt hast

¶ So du pōß plüt hast gelassē so solt du darnach als
pald mit mer laßen als vil torheitē leüt thun. du solt
dich speyßen mit subtiler speiß da sich das plüt vō pēß
ert vñ adelet Als gering subtil speiß. vñ lauter subtil
er wein

¶ Dz mā oft lassē sol vñ wenig

¶ Es ist pesser oft zū ader lassen vñ ein wenig dānn
vil zū einem mal/

¶ Ein güte ler

¶ Auch ist zū wissē das keyn trunct ner mensch sol zū
ader lassē pñ er nüchter wirt

¶ Mer ein güte ler

¶ Auicenna spricht. Ein mensch dez geschlagen oder
gestosse würt. oder gefallē hat/ der sol zū stund zū ad
lassen das das plüt mit gerat zū grösser schaden

Cwer lassen sol

Cwer vil schwigt vñ gern schwigt das ist eyn zeich-
en das er des plutes zu vil hat. der sol aderlassē

Cwie man sich nach dem aderlassen halten süll

CSo der mensch gelassē hat / wie er sich darnach hal-
ten sülle. Solt du wissen. das nach dem aderlassē als
pald nyemant schlaffen sol. so sol sich auch nyemandt
darnach als pald zu vil zu füllen mit essē vñ mit trin-
cken. vñ darumb spricht Auicenna. der aderlasser sol
nicht fressig sein. vñ die speyß sol subtil sein die schyer
verdeüet sey. vñ gut plüt mach. Nach dē aderlassē sol
sich nyemant beweigen mit grosser arbeit piß er dar-
nach zwē tag oder drey gerüet. Es ist gut das d ader-
lasser an dem rug ken lig vñd rüe. das ist dem plüt be-
quemlich / doch sol er an dem rug ken mit schlaffen als
vor von dem schlaff auch geschriben ist **C**Es sol auch
niemāt zu stüd nach dē lassē padē piß an dē vierdē tag

CVō dē tag so du lassē wilt.

CAuicenna spricht / so du lassē wilt so solt du dir auß
er welen einen klaren tag.

CVon dem laßeyßen

CDas eyßen do man dir mit lassē sol dz sol in dē wint-
ter grösser sein dān in dem Sumer

CVon dē lenczen

CIn dem Lenczen vñd in dem Sumer solt du lassen
von der gerechten seyten an dem leychnā. In dē wintē
vñ in dē herbst vō der linczen.

CVon jungē mēshen

CJung mensche sülle lassen so der Mon new ist. vñd
die aitē so er alt ist. **C**In welchē monat gut lassē sey
dz vñdest du geschribē vō dē anfāg vō dē monaten

¶ Wenn man aufhören sol

¶ So der mēsch zū der adern last vñ an dem antluz
pleych wirt vñ im d̄ye puls krank würt so sol er auff
hören.

¶ Was schades dauō kōmt

¶ Almanſor spricht. so der mensch dz ader lassen über
geet zū vil da kōmt von trūsen geschwer vnd plattern
vñ das fieber. frenesis. das ist hirntöbig / vñ ett wen
der gäch tod vñ aussezikēyt. vñ and siechtumb vil
vñ mert die natur an iungen leuten. Darumb spricht
eyn meister / Der iung mensch sol messig vnd kēsch
sein mit essen vnd mit trincken. oder sol zū ader lassē
oder helfen oder sterben / Nach dem ader lassen solt du
dich hüten vor allen speisen die stopffē. als essich / pirē
kās. vñ durz gesalzē fleisch wān sy schädlich sind.

¶ Zū welcher ader man lassen sol

¶ Wie man zū einer yeglichen ader an eyne yegliche
teil des leit nams für einē iegliche siechtumb lassē soll
das vñdest da hernach geschribē von einer yegliche
ader besuuder /

¶ Von dem haubt

¶ Das haubt ist das würdigest an dem leichnam vnd
darumb will ich an dē haubt anheben

¶ Von der adern der stirnen

¶ Ein ader ist oben an der stirnen die ist güt zū lassen
für grossen alten siechtumb oder weetagen des haub
tes vñ für frenesim / dz ist hörntöbig vñ vnsinn / vnd
so ein mensch von seinen sinnen ist kōmen. vñ bringet
wid dz corumpiert vderbt hyrn vñ hilfft für auffaz

[Faint bleed-through text from the reverse side of the page]

¶ Von den adern hinder de ore

¶ Zwü adern sind. eine hinder dem rechten ore. Die
andere hinder dem lincken. beyde gut zu lassen/ so man sy
laßt das macht gut gedechtnuß das zu lateyn heisset
Memoria. vnd reynigen das antlitz ob es malig od
flecket ist. vñ ver treibt dýe fluß des haubtes/ genant
reuma/ vñ vtreibt die fluß der zen vñ des zanfleisch
vñ sind gut zu lassē für alle weetage des mundes.

¶ Von den adern an de schlaff

¶ Zwü adern sind an dem schlauff/ eine an der rechten
seytē. die ander an der lincken seyten/ Die sind gut zu
lassen für weetagen der oren/ für den fluß vñ grosse
weetagen der augē

¶ Von den adern in den augen

¶ Zwü adern sind in de eytē der augē bey der nasen
Eine an der rechten seyten/ Dýe ander an der lincken
dýe sind gut zu lassen für dýe däncklin oder vñstirn d
augen. vnd für die mal der augē. vñ für den nebel vñ
fluß der augen

¶ Von de adern in de oren.

¶ Zwü adern sind in de oren/ Eine in de rechten/ dýe
ander in dem linckē. dýe sind gut zu lassē für das rissen
vñ dz zitteren des haubtes vñ für die unreinikeyt des
mundes.

¶ Von den adern auff der nasen

¶ Ein ader ist vornē auff de spitz d nasen die ist gut zu
lassē so de mēschē dz haubt schwer ist vñ flüssig. vnd
ist gut für de fluß d augē.

¶ Von den adern in de mund

¶ Zwü adn in de mund sind gut zu lassē für die mal

vñ platern des anfluz vñ für de wetagē des haubts

Von der adern an der zungē

Zwū adern sind vnder der zungen / so mā s̄ last so sind s̄ gūt für die flūß vñ für de tropffē / vñ auch für allen wetagē d̄ zen vñ des zāfleis̄hs / vñ für d̄ye trūsen vñ geschwere der kelen vñ des hals / vñ für de pōsen siechthum Apoplexia. vñ für die hūsten vñ für de wetagē des mundes d̄ packē vñ d̄ kinstōck.

Vō d̄ adern vñ d̄ k̄yn

Ein ader ist vñ d̄ k̄yn. so man s̄ last so ist es gūt für de wetagē d̄x prust man vñ frauwen / vñ für den wetagē des haubtes vñ d̄ prust. vñ für d̄z k̄ezē in de mund vñ für de stinckende atem / vñ für die geschwer in d̄ nasen.

Vō d̄ ad̄ an d̄ nack

Ein ader ist h̄ndē an d̄ nack / so mā s̄ last so ist s̄ gūt für de wetagen des haubtes / vñ ist gūt für d̄ye torheit od̄ wūtē vñ tobē die do k̄omt vñ k̄ranckheit des haubtes d̄ stirnē vñ des h̄rens

Vō d̄ adern an d̄ hals.

Zwū adern sind am hals. Eine vornē. d̄ye andern h̄ndē / so man s̄ last so sind s̄ gūt für die geschwulst des zāfleis̄hs vñ k̄mpackē. vñ für trūß vñ geschwer d̄ kelen. vñ zū d̄ ad̄ sol mā lassē mit grosser fürsichtizheit / **V**ō d̄ haubtader. Die haubtad̄ so mā s̄ last so ist s̄ gūt für alle wetagē ses haubts vñ flūß d̄ augē. vñ für de h̄mfallē d̄ siechthū / mā mag die ad̄ lassē an d̄ arm od̄ an der h̄ende / Man mag auch zū

der haubt adern lassen wēn es not ist vñ so es güt ist
doch besund vor andern zeyten ist aller pest die haubt
ader lassē nonas aprilis / dz ist an dē nechste tag nach
sant Ambrosij tag od zwen od drey tag dar vor.

Von den adern auf dē rippē.

Zwei adern auf dē rippē der rechte seite die sind güt
zu lassē für dz zittern vñ dz strackē d adern an dē armē

Von der leber adern.

Die leber ader so man sy last an dem rechten arme
an den hende an den vngern so ist das lassē nüz zu d
leber für alle überflüssigkeit vñ siechthum der leber vñ
der priest / auch der lungē / vñ für die überflüssigkeit d
gallen die do kömt von der hiez der lebern / vnd für dē
weetagē der zen / vnd für weetagē des rug kēs . der
ripp . der seyten vñ aller gelider . vnd für das fließen
des plütes an der nasen / vnd für das kragen der heüt
wēn sem dem menschen not ist . vnd so nach dem mon
at vnd dem zeychen güt lassen ist . so mag man zu der
leber lassen / Aber besunder vor andern zeyten ist an
dē aller pesten zu d leber lassē nonas may . dz ist an dē
nächste tag nach Johis ante portā latinā / Zu d leber
ist alle zeit güt lassē für dz fieber . dz ist für dē störet

Von den adern der Elenbogen

Zwei adern sind auf den Elenbogen an beydē armē
zu den selben adern lassē ist güt für weetagē der priest
vnd der lungen . vnd so man den atem nicht leichtig
lich gehalten mag / vñ für den schwindel . vnd für dē

Krampff vñ für dē hinfallende siechthumb

¶ Von der Median.

¶ Die Median ader so man sy laßt. dz ist güt wid all geprechen der deüung / vñ für alle weetagē der prust des herzens. des magens des milcz / der lebern vñ der seÿten. vñ wider alle siechthumb der lungen. vñ zu allen zeÿten in dem iar so güt laßen ist. mag man zu dē median lassē / Aber besunder vor andern zeÿten in dē iar ist aller pest lassen zu der Median. Nonas Sep = tembris das ist an dem vierden tag vor vnser frauen tag Natiuitatis.

¶ Von den adern des daumen

¶ Zwi adern auf dem daumen an der rechten hēde so man sy laßt das ist güt für weetagen des haubtes vñ fieber.

¶ Von dem kleinen vinger

¶ Zwi adern sind auff dem kleinen vinger an beydē hēde. so man sy laßt das ist güt für die verstopffung der prust / vñ für vnlust der speyß oder zu esse / vñ für die gilben oder pleich in der augē vñ des antluz.

¶ Von dem gemacht

¶ Ein adern ist vornen oben auf des mānes gemacht so man sy laßt das ist güt für die wassersücht vñ für alle siechthumb des gemechtes

¶ Von dē adern vñ dē an dē gemecht. ¶ Ein ader ist vñden vñ zu voran des mānes gemacht bey dem pucio / so man sy laßt das ist güt für den Krampff vñ für dē siechtum Colica passio. vñ für die geschwulst des gemacht vñ dē harmstei so mā mit harmen mag

Von den adern an de diehern

¶ Zwei adern an den diehern / vñ zwei an de schimpein
en. So man sy last das ist gut für siechtumb vñ ge
prechen der nyern / der plasen vnd alles in ge weydes
vnd für eynen siechtumb heyst Artetica / vnd für den
siechtumb podegrā / vnd für das starre des geades
vñ des ganzen leichnams.

¶ Von den adern in der knye kelen

¶ Zwei adern sind in den knye kelen. So man sy last
das ist gut für weetagen vñ geprechen der plasen der
lenden. des gemechtes. vñ für alle siechtumb dye do
haffe Artetica. die mache starck pam vñ fuß.

¶ Vñ frauen adern vnd de entckeln

¶ Zwei adern in wēdig vnder den knorren oder entck
len an beiden füßen So man sy last dz ist gut de frauē
nach der gepurt das reyniget dye müter. das sy wol
geschickt werde zu enpfahen. Es ist auch gut de frauē
dye ire recht nit haben. den bringt es ire recht wider
wann den frauen den ire recht auß beleiben ee d zeyt
den bringt es grosse schade.

¶ Von den außern knorren

¶ Zwei adern sind vnder de außern knorre od entck
len an beyde füßen / so man sy last das ist gut für dye
weetagen der plasen / der mit geharm mag de hilfft es
wol. vñ ist auch gut für den weetagen der nyern vñ
für trusen geschwer vnd geschwulst des gemächz od
des geschrottes.

Von der grossen zehen

Zwü adern sind auf der grossen zehen an beyden füsse. so man die last/das ist gut für platern vnd mal vn fleck des antluz/vn für röte in de augē. vn auch für flüßs der augen/vn für de Krebs. vn für die überpaim die do wachssen an den schimpainen/ Es ist auch gut so die frauē ire recht zu vil habē. **V**ñ d klein zech
Zwü adern sind auff d kleinē zechē an beyde füsse genant dye gicht adern. So man sy last das ist gut für de siechthum d niern vn besthörtüg d gelyd/vnd d parley/vn für das gicht vn de tropffē

Wie du dz plüt solt vrtailen

Aber hie vor ist geschriben wie man aderlassē sol vn von welchē adern/ Nun ist auch nütz vn klüg zu wissē wyē mā an de plüt dz mā gelassē hat krankheit od gesuntheit erkēnen sol/ **T**a vō solt du wissē/so du gelassē hast so setz dz plüt alleweg in einē schatē do es wed kalt noch warm sei piß es gekült vn gestet/darnach solt du es sehen. Ist das plüt obē weis gestalt als des mēsthē speichel das be- deütet dye hütē vnd das der mensch an der lungen siech wil werde oder ist. Ist dz plüt weichs elfar. so ist die leber krack vñ hig. so es schwymet in dem wasser so hat d mēsch de stey. ist dz plüt truckē on feuct til eit vn hat manigerley farb als ein rot gestrafft tuch. dz mēsch ist geneigt zu de siechthum paralish/ So das piüt grünfarb ist vn wasserig vil. d mēsch ist krank an de herze vn in d prust. oder er würt siech lebt er mit rag

hat das plüt ein liechte dünne haut. der selbig mensch
ist oder wil krank werde zwischen haut vnd fleisch
vñ grünnig vñ krezig / So aber körnlin in dem plüt
schwömen der selb mensch hat oder wil geschwer ge-
wömen / So das plüt schön ist mit zu truckē noch mit
zu feucht / vñ der zeichē nit hat von dē do vorgeschri-
ben steet / der selb mensch ist gesunt on zweyfel.

Das Capitel sagt dem wülen oder
prechen das oben zu dē mund geschicht:

Auch nach dem aderlassen als dauor geschri-
ben ist / so bedarff d' lachnā dz er gereymiger
werd vñ überflüssikeytē der natur die sich
samlet in dē orificō stomach dz ist obē in dē mund des
magens vñ die Euacuatiō dz ist die reinigūg sol zu dē
mund her auß geschehē mit prechen.

Vō der gesuntheit des vñwüllens

Auicenna spricht. Ein yeglicher mēsch der gesunt-
heit will pflegen der sol sich darzu üben das er sich in
yeglichem monat zwen tag nach einander preche vñ
fomitum habe / vñ spricht mit namen zwen tag nach
ein ander. was an dē ersten tag sich mit dē fomitum
das ist mit dem prechen nit geräimigt das es geschech
an dem andern tag / vñ das gepeütt Hippocras vñ sp-
richt dz d' vomitus dz ist das prechen dē menschen ge-
sunt behalt.

Wen es güt sey

Almanfor spricht. das es gesunde sey das sich der
mensch in yede Monat ein mal zu dem mynsten oder
zwar preche. Es sol aber nicht nüchter geschehen / So

du dich wilt prechen als vorgeschriben ist / So solt du
manigerley speiß essen das du gleich vol seÿest. vnd
vil trincken. Ist aber sach das du dich nicht prechen
magst on weetagen so ÿß dich vol manigerley speÿs
vñ trinck vil darzu. vñ so du von dem tisch geest so te
inck einen guten trunck warmes wassers vnd beweg
dich vñ lauff hin vñ her so bewegst du dich on schm
erzen vñ du solt es thun nach de morgē essen.

¶ Von seimer tugent.

¶ Auicenna vñ Almanfor sprechen. dz das prechē dz
im der mensch in dem Monat eyn mal selber ma chet
als vor geschriben ist. bringet dem leychnam vil hilff
Es reyniget de magen von pösen schädlichen feücht
keÿten / vñ macht lustig vñ gut de wung / vnd treÿbt
aush flegma vñ Coleram die beyde vil schadēs bring
en so sy nit mit dem fomitu. genant dz prechen auf
getribē werde. Der fomitus macht dz schwer haubt
leycht oder gering. so man thut als vorgeschriben ist
vñ macht die augen klar vñ lauter / vnd ist nütz dem
in des magen colera ab geet vñ dÿe speÿß verderbet
vñ ist gut für die geschwere die do werde an de niern
vñ an der plasen / vñ ist gut für dÿe aussetzikeÿt / vnd
für pöse varb. vñ für die verstopffung des magē / vñ
ist auch gar gut für das zittern des leychnams / vñ für
das paralif

¶ Wenn das prechen gut seÿ

¶ Der fomitus. dz ist das prechen oder vnderwen ist
allemeyst nütz vnd bequemlichē den dÿe do Colerici

sind vō natur vñ mager. Des vomitus des zū vil ist
vnd geschicht der schadt sere /es macht den leychnam
trucken vnd durz. vñ schadt dem magen. den augen
der prust. der leber vñ der lungen. vñ zū reißt das ge-
äder in der prust

Ein gütelez für das vndeüen.

Wez sich aber zū vil pricket dez sol gedenckē das er
vast vñ vil schlaff. das hilfft in. vñ sol pflaster ma-
chen über den magen von hizigen dingen. Als kumel
vnd sein geleych. Hilfft dz mit so sol er milch vñ wem
warm durch einand trinckē

Wie man sich darnit halten sülle

So d mensch wil sformiern das ist sich prechē will
als vorgeschriben ist. so sol er die augen zū haben mit
einem tuch das nichz her auß fließ. vnd sol den pauch
zū pinden mit einem linden tuch. vñ senfft. das er mit
ser gepunden sey

Wie man sich darnach halten sülle

Wie man sich darnach halten sülle. als man sich ge-
prochen hat. dauon solt du wissen das gut ist nach de
prechen lang vasten pif d ye begir zū esse starck würt
vñ vast lustig. Nach de vomitum sind gesund/leicht
gering speiß die schier verdetwet sind. als klein vogel
oder sunst leicht speys/so sich der mensch gepricht als
geschriben steet. so sol er darnach messig kliche vñ kül
paden. nach de prechen sol der mensch ruen vñ on ar-
beyt sem. vñ sol wasser vñ essich durch einand mische
vnd sol das anlucz vnd den mund darnit waschen/

Das zeücht im die schweeren vnd pösen dünst auß dē haubt
vñ er sol sich hüten vor trincken.

Das tapitel sagt von dē cristiern.

Auch solt du wissen das dñe natur des menschē
bedarff zū der gesunth yt ett wen einer Eua cu-
lacio vnd reynigung / das ist cristiern / Vñ von
dem spricht Auicenna das es gar eyn edel heylsam arz-
ney sey / vnd treib alle über flüssikeyt der obern vñ edlen
gelider an dem leichnam auß als des haubtes - des hertz-
en vnd der andern nüglichen vnd gesundlichen gelyder
Darumb sol sich nyemandt dar vor vörchten / wann es
ein edle nügliche arznei ist / vñ man mag sy en alle scha-
den nemen / Wye man sich aber cristiern sülle / Jetm do
sol man eynes getreue arzates rat pflegen Das cristier-
en ist gesundt der nyern / der plajen / vnd für die pösen co-
lera / vnd ist nüglich allen obern gelidern an dem leych-
nam als vor gestriben steet.

¶ Von dem lufft

¶ Von dem lufft do du innen wonest / vnd wie der sein
sülle das ez dir gesuntheyt behalte / Der lufft sol mit ver-
mischet seyn mit dünstē / mit rauch / mit nebel / wann der
vermischet lufft schadet vil sere dem menschen - Darumb
solt du dich vor pösen lufft hüten /

¶ Vñ pösen lufft

¶ Auicenna spricht / so es lang vnd vil g. regnet hat da-
von so wirdet der lufft vermischet / so solt du dān guten
wein messiglich an trincken das temperiert vñ verzert
dē pösen lufft

¶ Wie man sich in pösen lufft haltē sülle

¶ Auicenna spricht / So der lufft vermischet ist so ist gut
daz mā essig in d speiß riech vñ in die nasē streich vñ darā

riechen fülle. das verzert den pösen luft. vnd das ist be-
sunder gut zu der zeit der pestilenz.

Von dem pösen luft.

So der luft vergift. vermischet vnd pös ist / als so es
vil neblet vnd regnet / vnd so es kalt ist so es warm solt
seyn / So solt du ein rauch machen in deinem gemache do
du innen wonest vnd schlaffest / mit wechalter Stauden
dz ist gar nüz für pösen luft. Auch solt du dich mit fleiß
hüten vor 3 standt vnd pösem rauch wann er corrum-
piert vnd vergift die ganzen natur

Dis Capitel vñ dz dritt

sagen nüz von der pestilenz

Das dritt teyl dis büchs sagt von dem siechtum
Epidimia oder pestilenz. das ist gesprochē zu
teutisch der gem. ein sterben so dye menschen ge-
meynlich an den trüsen oder plattern sterben. vñ ist ge-
teylt in drey teil. **D**as erst sagt / wye man sich halten
fülle mit allen sachen in der zeit des geprechens / **D**z
and sagt von etlichen aderlassen vnd arzneey der man
pflegen sol / ob man mit gotes hilff vor dem geprechen
sicher will sein. **D**as dritt teyl sagt. ob einen mensche
der geprechen anst yeh wye vnd wo man dar für lassen
fülle. vnd wa: man nach dem lassen thun fülle. Von de
sachen dises siechthumbs nach gemeynen leufften der na-
tur. Schreyben dye natürlich en meyster. das er gemeyn-
glichen kōme von der vermischung des luftes mit sau-
len vergyfften dūnsten vnd feüchtikeyten / vnd dz ettwē
geschicht von dem lauff der planeten. Etwen von dem

in die f
chitert v
sen vgyff
ent auf d
de fuchst d
chitert die
von wirt d
das vgyff
so send man
war zu sch
kōme zu d
die lewt hal
weisung d

u de
her
ken d
soll man sich
mag da feil d
mef dhen sterb
hen meyster f
handig vñ die
anden an leyt
man in den w
perieren mit
beres vñ das
nig wechalt

in dē die feychtikeyt v̄güft werden/da kreüter v̄n seychtikeyt von kōmen/daud̄ mēschen v̄n tier die des mēsen v̄güfttet werden. v̄n auch die bösen dūnst die da geent auß d̄ erden vergüften v̄n v̄mischen den luft/von dē fürbaf die mēschen v̄güfttet werdē. So nū die seychtikeyt die in der erde v̄schlossen seind v̄güfttet seind/da von wirt das wasser das durch die erdē fleußt v̄güfttet das v̄güfttet die lewt v̄n tier die das trincken. V̄n also seind manigerley sach dises siechtübs/das hie zelang war zū schreyben. darumb laß ich es v̄nder wegen v̄n kōme zū dē ersten teyl dises tractats. Der sagt wie sich die lewt halten sollē in d̄ zeit des geprechēs nach außweisung der leze v̄n meyster der arznei.

Zū der zeit so die pestilēz regniert soll man fliehen allen trüben v̄n feychten nebel v̄n schmeckende luft/v̄n vor warmen v̄n feichte luft soll man sich hüten/v̄n sol ein stat außewölē ob man mag/da frischer v̄n truckner luft sey/v̄n die stat da die mēschen sterben soll man fliehē. V̄n das haben die hohen meyster für ein besondere arznei/wan̄ d̄ siechtüb handig v̄n kleybig ist v̄n kōmet einen mēschen v̄o dem andern an leychtlich. Mag man aber mit fliehen so sol man in den wonūgen/heußern v̄n kāmern den luft temperieren mit grossē pr̄ynende kōlē die mit riechē des außerts v̄n des morgens/darēin soll man legen ein wenig wechalter stauden oder ros marīn.

Vñ die Kolen sollē nit grosse hiez geben / s̄y sollē nur den
lufft temperieren. Man macht guten rauch vñ lufft so mā
legt lignum aloes oder ambram / oder weyrach / bisem /
storax costū nāgelin / mastix ladanum / ter ebintin / saf=
fran / cipres / lorber / thimian vñ mirz. Dise ding kemet
man in d̄ apotecken. Der yegklichs besund oder ir ein
teyl temperieren den lufft vñ machen t̄ in güt. Die won=
ung da man inne wonet soll man rein halten vor alle
bösen vñ übeln rauch vñ geschmack vñ sol s̄y oft besp=
rengen mit essich vñ mit rosen wasser Vñ so man des
morgens auß d̄ hauf will geen / so sol man nit auß ge=
en dan die sun sey vor ein güte weil aufgangen / wan
s̄y reyniget den lufft. vñ man sol in d̄ hand etwas wol
riechends tragen vñ für den mund vñ die nasen haltē
Dauō v̄indest du hernach geschriben in d̄ andern teyl
vō den erzneyen. Vñ man sol sich hüten d̄ man nicht
nahēt bey den geē die den prechen haben.

Zu der zeit sol man sich mit essen vñ trincken mā=
siglich halten / vñ die speiß sollē subtil vñ dewig sein /
von natur getempiert / nit zū hiezig noch ze kalt / nit ze
trucken noch zū feucht. das mittel vnder den ist d̄ best
nach der ordnung als sich ein mensch von natur selber
er kemet.

Das prot sol man wol gepachē / wol schmeckēd es
sen / es sol eins od zweier tag alt sein Zu d̄ zeit d̄ pestis
l̄eg māg man allerley iūger vōgel essen / außgenōmen

gänß anten vñ and wasser vögel/die sol man meiden.
frische weyßch eyr mag man wol nützen Junges lamb
fleyßch/küczlin vñ castran seind gesund. Das and/als
schweyne fleyßch vñ küfleyßch sol man meiden. Was
von iügem wildpret ist das mag man niessen/das allt
soll man meiden Gepraten speyß seind zu d zeit besser
vñ gesünder dan gesottē. Geschüppet visch auß frisch-
em wasser mag man essen/die seind besser gepratē dan
gesotten/die andn soll man meiden.

Mangolt vñ pinetßch mag man ein wenig niessen Er
bisch vñ bonen vñ sollich gemüß soll man mit vil nüzē-
öppfel vñ pirn vñ allerley newer frucht sol man meiden
roch zu essen. Auch gute klaren wein d mit zu new noch
zu alt ist gemischt mit gutem prünen wasser dz mit zu
kalt noch zu warm ist/sol man mäßiglich trincken
Man soll sich hüten vor schlaffen bey dē tag/es sey dan
dz sich sem der mēsch gewenet hab/ so mag er kurz an
einer külen stat schlaffē ¶ Nach dē aubēt essen soll man
mit zestund schlaffen geen/als lang bis sich die speiß in
dē magen gesezet.

So man des morgēs aufsteet so sol man sich übe zu dē
stul vñ zu dem harñ/ vñ den ganzen leychnam überal
kragen vñ reiben/dauon geent die bösen dünst auß/vñ
sol sich reinigen zu dē müd vñ zu dē nasen mit außwerf-
fen die überflüssigkēyt Man sol sich hütē vor vnkeüsch
gorñ vñ traureigkēyt vñ vor grosser arbeit/wann sy
den leichnā engündē vñ schickē zu empfahe den ge-

prechen. Vor hiezigē baden vñ vor gemeinen badē sol
man sich hüten/wan̄ das ist gar schädlich.

Dises teyl sagt von der erzney
wider die pestilenz

Das and teyl dises büchs sagt von d̄ ordnūg
der erzney mit d̄ man sich vor dē siechtūb be
waret. Von dē schreibt Galienus in dē büch
vō den vnder-scheyden d̄ fieber vñ spricht also So man
den leychnā will beware vñ behüten vor disem schäd
lichen siechtumb d̄ pestilenz/ seind all leter der erzney
gemeinlich über eims dz man den leychnā wa der sterb
od̄ die pestilenz anhebt/zū stund mit laxatiuen/das ist
mit außtreybēder erzney soll purgieren vñ rein halte
vor überflüssigkeit/nach rate eines getrewe arzat/
der das wol kan. wan̄ sy gleichen disen siechtūb einer
vgüfften materi/ die zū gleicher weyß als das feure
mit prynt dan̄ da es holz od̄ materi vmdet. vñ darūb
spricht Galienus Die leychnā die vol seind/ze stund so d̄
luft vngüfftet wirt als hie vor geschriben ist/ so werde
sy vngüfftet vñ empahē grossen schaden. welche leychnā
aber lār vñ gereiniget seind die empahen keinen
schadē od̄ gar kleinen vñ werden leychtlich dauon lez
dig. Vñ darūb spricht Auicēna an dē ersten seines vier
den/in dē capitel von dē siechtūb der pestilēz oder des
prechens/dz die gereinigten leychnā nichz oder wenig
da von leiden. So nun der leychnam als yetz gesagt ist

purgiert ist/seind etlich arzney vō den die meyster schreiben/die mit ganzē gewalt vñ kraft wid die siechtub seind vñ sy vtreiben/die man all tag od zu de m̄ynten über den andern tag messen sol. das seind dreyerley/als hernach ges chriben steet.

Die erst/seind pillule gemacht vō mirren/saffran vñ aloē vñ bolo armeno/vñ heysen gemeinlich pillule pestilentiales/als die apotheker wol machē künien Vñ d sol man niessen des morgens frū drey vñ darnach ein trück gemischtes weins tun. wer aber mit geschlinder mag/der getreyb sy vñ trinck sy mit ein wenig gemischtes weins. Von dem spricht Rasis d hofmeister dz er nie vnōmen hab/wer diser arzney pfleg dz der von d pestilēz schade neme. ob es in ankōmt er wirt leichtlich ledig/vñ so man sy hat genossē so sol man drei od vier stūd darnach fastē.

Die ander ist triacker der gūt vñ gerecht ist/des soll man frū nüchter in einē wenig gemischtes weyns als ein kleyne hasel nuss trincken/vñ darnach fünff stūd vasten od so man lengst mag Da vō spricht der meyster Auicēna. wer den newost als hie ges chriben steet/der wirt sicher vor der pestilenz.

Die dritt ist Bolus armenus vñ terra sigillata. Bolus armenum lobent die meyster Rasis vñ Galienus/dz er gar nütze sey so man sem newost also groh als ein haselnuss/geschabē in ein wenig essichs/gemischet mit

wasser. Auertz ois d'meyster lobet bolū armenū vñ ter-
ram sigillatā/so man sy klein stoß durch emand emes
als vil als des andern. vñ des puluers des morgens nü
chter ein kleines läffelin vol trinct in einē wenig ge-
mischtes weins. Vñ spricht Auicēna dz es bewert sey
dz vil mēschen von d' pestilenz genesen seyen.

Weliche die erzney als ze stund nach geschribē steet
miesse/ ye ir eine ems tags/die and an dē andn tag/die
dritten an dē dritten tag. vñ das sol man tūn die weil
d' sterb od die pestilēz weret. Vñ mag man ir aller mit
gehaben/welichs man dan gehabē mag das soll man
miesse/wan sy sunst niemād schadē vñ seind für die pe-
stilenz über alle dīng nūtz. Die erzney seind in d' appo-
tecken wol bekāmt:

Dise nachgeschribē erzney ist beweret so man sy
neüßt zwir oder dreyßtūd in d' wochen/vñ ich
hab das selber vsucht vñ vil mēschen darmit
geholfē. Man sol machen in d' appoteckē ein puluer vō
disen nachgeschribē dīngen. ¶ Zym bibenellē wūrglīm/
tormentillen wūrglīm/ yedes ein vngz/schellfen von
citro/zwey quīntīm terre sigillate/ander halbe vngz bo-
li armenī/zwey vngz mirze electe Aloes yedes ein vngz
saffran ein quīntīm/mastix dreiw quīntīm/ süß holze
ein vngz/zuckers ein vierdung. Auß den allen haiff dir
ein puluer machen. vñ des mag man on schaden alle
wochen dreyßtūd messen/ ye ein halben löffel vol des

morgens frū nüchter in einē wenig gemischtes weins.
wäre aber ein mēsch die pestilēz angestossen/ so sol mā
im vor zū d̄ ader lassen als hernach geschribē steet/ vñ
zū stund nach dē lassen des puluers ein bestrichen leffel
vol geben vñ triacker dargū als ein haselnuß/ vñ d̄
durch einand zū tricken gebē in einē rosen wasser. das
han ich selber vil berweret vñ hat geholffen

Zū d̄ zeit der pestilēz sol man in d̄ hand tragē ein
wol gemacht en bisem apfel gemacht mit ambra citro
als die apotecker künnen machē. Vñ so man auß will
geen so sol man oft daran schmecken/das krefftiget d̄
herz vñ das h̄rñ Auch sol man zū d̄ zeit ye in zweyē
monaten ein mal lassen od̄ gwir vñ den entckeln od̄
knorren in wēdig an den füßen/das ist güt. wer es v̄-
mag d̄ traḡ einen karfunkel od̄ ein rubin an der hand
der v̄treibt mit seimer kraft v̄güfft vñ bösen luft.

**Das dritteyl sagt von dem
aderlassen für die pestilēz**

Das dritteyl dises capitele sagt von dē aderlas-
sen so die pestilēz den mēschen ist angestossen
vñ dauon schreiben die meyster d̄ ertzney als
dan vor geschriben steet. Die pestilēz an dē mēschē ist
v̄güfte kalt vñ faule feichtikeyt/die vñ weilen mit dē
atē/etwē mit d̄ speiß kōmt i den mēschē vñ kōmt i die
adn die ir haubt habē vñ dē üchsen obē an den beinen

bey den gemachten in die selben adern die ad des haubtes vñ des herze fließet. Vñ so die vñgüfft feuchtikeyt also in dē geplüt vñ fleysch vñ wandlet wirt als ander natürlich feuchtikeit/so vicht die natur da wid vñ will sy austreybē/vñ treybt sy auf vñ nider an die stet da die adern ir haubt haben vñ die üchsen vñ an die bein bey den gemachte vñ zerpläet vñ zerdänet die adern also/dz ein trüß oder peül da wirt. Ist nū sach dz die ader daselbst so weyt wirt/dz die böß feuchtikeyt die die natur dahin treibt gācz darein mag kōmen/ so wechsht die trüß vñ schwürt vñ geet auß/so wirt dē menschen nichz.

CSo aber die vñgüfft feuchtikeyt an d stat mit mag begriffen werden/so laufft sy durch die ader auff vñ nider vñ vñgüfft das blüt/vñ laufft zu dē erste in die haubt adern zu dē hirñ vñ sucht außgeng vñ vñgüfft vñ schädiget das hiren/vñ das ist die sach des grossen wetagen des haubtes an den die die pestilenz haben.

Vñ so die natur also streydet wid die güfft vñ will sy austreyben/dauō wirt die böß materi hiezig vñ vñgesund vñ dauō kōmt dē mēschen grosse hiez/so ist die materi vñ natur kalt vñ kalt das plüt/das gebürt dan dē menschen grosse keltin/in aller maß als ob er den riten oder das fieber hab. So dise vñgüfft materi kōmt zu dē hiren/so treybt sy die natur zu hilff dem haubte da von die stat da das hiren sem emitoria hat/das ist hinder den oren oder an dem halß/vñ da wirt dann ein trüß

oder plater/so man das empfindet so sol man gleich ze
stünd on alles mittel ee dz vierun̄ zwainzig stund v̄geen
zü der ad lassen. wan̄ nach vierun̄ zwainzig stunden so
hilft das aderlassen nit mer da für/es ist vil mer schad
Von der haubtaderen an der selben seytē da der schad
ist/ein gutē teyl v̄n vil sol man lassen. wan̄ Galienus
spricht/dz für die pestilētz wenig lassen bewegt die ma
teri v̄n töt den leychnā/ aber vil lassen schöpffet sȳ auß
v̄n macht den leychnā gesund. Man bedarff weder all
ten mon noch nēwen scheühē. Man sol auch ze stünd las
sen/wan̄ die materi ist so böß v̄n v̄güfft/ob man d̄ na
tur nit exlend v̄n zü stünd ze hilff k̄omt mit dē lassen / so
n̄ymt der mēsch schaden dauon So aber die v̄güfft ma
teri in die herczader fleußet zü dē herzen v̄n die natur
dē herzen zü hilff wider die materi streȳtet v̄nd treibt
sȳ zü dē eniunctorien des herzen/das ist v̄nd die üch
sen. v̄n so man empfindet dz da ein apostema oder trū
sen wirt/so sol man zestund als vor von dē haubt oder
hals geschriben steet lassen an der selben seytē da es an
ist zü der median/das ist zü der herczader .

So aber die materi in die adern fleußt zü der leber / so
wirt ein apostem od̄ ein trūß an den beinen bey dē ge
mächten da der leber eniunctoriū ist/ so sol man als bald
on alles v̄ziehen an dē selben fuß v̄nder dē enckel lassē/
oder man soll lassen die ader auff d̄ grossen gehen / als
dan̄ vor geschriben steet .

Es ist auch zü wissen v̄n gar fleißiglich zemerckē

ob ein aposten dz ist ein trüß oder plater wirt an dem
haubt oder an der prust vnderwendig des hals vn̄ ob
wēdig des nabels oder vnderwendig des nabels/ welch
er seiten es dan̄ nā hner ist vō d̄ sol man lassen als vor
geschriben ist Ist es an dē haubt/so sol man lassen vō
der haubtader an der prust oder vnder den ūchsen von
der median an den beynen/vn̄ vnderwendig dē nabell
von der ader vnder den enckeln.

Item so man als vor geschribē steet gelassen hat/so
sol man zū stund ein quintin schwär oder einen kleinen
löffel vol des puluers das in dē andern teyl von d̄ arz
ney geschribē steet zū trincken geben in einē rosen was
ser/das verzert vn̄ v̄treibt das ūberig v̄güfft dz mit
dē aderlassen mit mocht hin geen.oder man sol nemen
tormentillen bibenel decam wurzeln/einer als schwär
als der andern vn̄ sol puluer darauß machen/vn̄ des
ein quintlin oder ein löffel vol so man gelassen hat soll
man in rosen wasser trincken/da mag ein wenig triack
ers zū tūn. Die wurzen habē die krafft dz sy all v̄güfft
v̄zeren. vn̄ mag man sy alle drey mit gehalten/so mag
man ir eine allein oder gwū messen. das hab ich selber
v̄sucht vn̄ beweret dz es mit hat gefelt es hab geholff
fen **W**er es wagen tözst den ein trüß od̄ pestilenz
anstieß/dz er sy mit einer flieden od̄ haissen eyßen lyx̄
harwen vn̄ pūnd dan̄ darauß geschmiten rätich wurzē
die zūgen die bösen materi sichtig klich her auß dz man
sähe dz die weissen wurzeln schwarz wären worden

Da von seind vil menschen genesen.

Wen die pestilenz anstosht d sol sich ordenlich halten
vngering leycht speiß niessē/ als vlorne ayr auß essich
vñ agrest/ vñ iunng hermen gesotten da essich bey sey/
vñ sol lautern wem der mit ze starck sey gemischt maß
siglichen trincken.

Item wer diser vor geschriben lere von der pestilēz
mit fleiß volget vñ mercket vñ sich darnach regieret/
de schadet sy mit.

Wer die hant des haubtes gesund wöll haltē

Der fleiß sich ee dz er in das bad geē dz er sein
haubt salb mit homig/ wañ das reyniget die
haut vñ behüt sy vor rauden vñ geschwere.
Darnach gewöñ bes cheydēlich wasser auff dich/ auff dz
haubt etwe dick ee dz dir die hiez des bades i das haubt
schlag. wer sich also etwē dick mit warmē wasser be
geußt so er emget das ist de haubt gesund homig hat
von natur wūrme vñ feychtikeyt/ als sang wimeus.
Es ist ze wissen dz die graung an de menschen kömt
vō kalter natur/ als die flegmatici wer de bald greiß.
Aber kalm kömt von hiez/ als die coletici werdent bald
kal. Du solt dir des morgens nüchter strelen/ wañ das
gewöcht die bösen feychtikeyt auß dem haubt durch das
har oder schweyßlöcher.

Wie man das hirn auffenthalt

Wilt du das hirn auffenthalten so schmeck edel wol
geschmach würczel od kreüter/als basilicū/lilien/rosen
vñ des gleichen ¶ Aristotiles spricht dz die speiß iu-
nger hūner meret das hirn vñ schärpfft es auch / besund
so man neßft das hirn alltez hūner Auch übel deßen
pringt dē hirn grossen schaden/ darüb sol man sich da
vor hüten .

Von dem späten nachtmal

Die späten nachtmal bey d nacht schadē den augen
vñ so man sich bald schlaffē legt nach dē essen mit vol-
lem pauch ¶ fenchel wasser od samē ist gesund den au-
gen zū niessen ee dz man will schlaffen geen .

Von den augen .

Item die augen lassen er warmē ob warmē wasser
das reyniget vñ leütet die augē Itē sehen grün ding
sterckē dz gesicht/ vñ auch subtile speiß /als iunge hūner
rephūner/vögel. Item wer fenchel ist roch vñ gesot-
ten/das gymt dē gesicht .

Item man sol sich auch fleißiglich hüten dz ein mēsch
mit vnkeßch sey auf vollen pauch/wañ es pringt gar
grossen schaden .

Hie emdet sich das büchlin genannt Regimen sanitatis .

Hie hebt sich an ein ander buch/ darinn man vndet
wie man ein gesunde menschē erkennen sol/ vñ ob er vñ
übrigem plüt siech sey vñ wann einen menschē ein ge-
osse sucht besteen will/ auch so er den frözer i einer sucht
hat. vñ von dē magen wie sich speyß vñ tranck darjn
vñ wandlet Auch vndet man da bey wie einer den ha-
ren vahlen sol vñ zu welcher zeit vñ was ein yed ha-
ren bedeüt/ des gleichen d puls vñ das gelassen blüt

Got hat geschaffen vier element feur/ wass-
ser/ luft vñ erdreich. Darauff werdent alle
menschē getempiert/ zu samē gefügt vñ ge-
machtet/ vñ auch all frucht. dan solt nur ein element sein
als das feur/ so mocht vor hiez nictz gewachsen. war
dan allein luft od wasser/ so muhten all frucht vñ übr-
iger feuchtikeyt vderben. war dan allein das erdreich
so mocht aber vor durre vñ kalt nictz wachsen / als
man dan im winter wol sieht so es ze kalt od im sumer
ze haif ist Vñ darub hat got die vier elemēt gemacht/
dz sich die hiez des feures d kalt des wassers/ vñ die
trückne vñ durre des erdreichs mit d feichtin des lufts
geleige tempieren vñ menge/ also dz durch die tempie-
rüg all frucht geboren vñ wachsen werde. ¶ Nymt aber
ein elemēt über hand als dz feur/ so vpringen die frucht
als etwen i sumer geschicht so es ze haif vñ zedürz ist
Des gleiche im winter so die feichtin d elemēt nymt ü-
ber hād so erfroret es die frucht. Wan aber die element

gleich seind/als kalt trucken feucht vñ warm vñ ein-
er yeglichen natur getempiert/so wachsen vñ nemen
zü alle dñg Als man sieht in dē mayen so es weder zū
kalt trucken vñ feucht noch warm ist. Also ist auch dē
mēschen wān der weder ze kalt trucken feucht noch ze
hais̄ ist/so ist er gesund vñ wol gefar hat er aber des
einen ein wenig mer dan̄ des and̄n dz schadet mit vast-
wān so er schon eī wenig ze kalt ist so mag man im mit
etwas warmes wol gehelffen. des geleychen so er zū
hais̄ trucken oder feucht ist. Nymt aber die keltin die
hiez die dūrm̄ od̄ die feuchtin so ser über hand/dz d̄ ei-
nes v̄triben wirt/so muß d̄ mēsch sterben vñ ist im n̄y
mer zū helffen. Vñ darūb hat got ergney beschaffen/
ob der mēsch zū hais̄ sey dz man im mit kaltem helf/vñ
des gleichen vō den and̄n elemēten vñ h̄m widumb.

Wie man den mēschen so er von
übrigem blūt krank̄ ist erkennen soll

So der mēsch von übrigē plūt vñ feuchtin siech ist/
das erken̄ also. Sein harn̄ sol seim rot dūckel dick vñ trüb
Sein puls ist groß vñ schlecht getratt/and̄ stürn̄ in dē
haubt ist im wee/die spaihel ist im waich vñ süß/ am
morgen ist im wūrser dan̄ zū andern zeitē/vñ das ant
lūg ist im rot.

Ist aber der mēsch siech von hiez oder von dūrm̄/so
ist im der harn̄ rot vñ dünne/der puls ist im kleyñ vñ d̄
schlecht vast schnell vñ getrat/zū mittē morgen ist im

würser dan zu mittetage od dan zu ander zeit Die zung
ist im dürz vn treyft im die spaihel/ in dürst vast vnd
was er trincket ist pittez/vn im träumet vō roten dīng
en ¶ Ist aber d mēsch siech von keltin/so ist der harn
weiß vn dick vn d puls trāg vn groß/vn im ist zu mit
ternacht würser dan zu andn zeiten. Er ist plaich an dē
antlūcz vn geet im schlaff mit wasser vmb/ mag wol
schlaffen vn dürst in wenig/er hat vil speichel im mūd
¶ Ist aber der mēsch vō übriger keltin vn dürze siech
so ist d harn weiß vn düm/der puls trāg vn klein/ dz
antlūcz schwarz/vn ist im zu mittetage würser dan an
der zeit/vn weret vncz zu nacht/vn geet mit angstli-
chen träumen vmb.

¶ Wie man ein gesunden kēnen soll von natur.

Ein gesunde mēschen er kēn also hat er des plū
t es mer das ist der wūrme vn feuchtēyēt/so
ist er frōlich/singt gerē vn ist mit sein harn
ist goltfar vn zu massen dick/sein antlūcz ist wolgefär
wol gestalt vn hat gūt sitē ¶ Hat er aber hiez vn dür
re mer so ist er zornig vn d zorn ist im schier hīn/vn ist
vnstet/ist mager vn klein an dē leib/sein harn ist rot vn
gar düm/sein puls ist klein vn schlecht trat/er ist seims
gütes als vil mit dz er hīn gibt das in hernach gerē
et ¶ Hat er aber d feuchtin mer dan der hiez vn dürze/
so ist sein harn ze massē weiß vn dick/ist auch weiß an
antlūcz vn feyht/sein har ist mit krauß sund valb/sein

puls ist groß vñ träg/er ist allweg wol beyleib vñ schlafft geren/er hat auch vil speychel in dem mund/an seinen sytten ist er nit gäch vñ ist nit kün hat er aber d kelten vñ d dürre mer dan d hiez vñ feychtın/so er ist geren traurig vñ fürcht im sere. was er böß tūt das beschicht heymlich sein antlüz ist im schwarz. Böser dıng lacht er geren. sein har ist im weiß vñ zū mal dümm vñd hat vil böser gedanken.

Wie man ein gesunden erkennen.

Nun hab ich gesagt vō des mēschen natur/er sey gesund od siech. nū will ich sagen wie man einē gesunde erkennen soll. An einē mēschen d gesund ist/an dem ist die farb weiß vñ das antlüz mit rotem gemischet vñ ist nit zū feycht vñd seinen augen/als ob er geschwollē sey. Er ist auch nit zū mager vñ ist vmb den mund nit zū plaich. der puls schlecht im wed zū träg noch zū lāg. Der harn ist weder zū weiß noch zū rott noch zū dick noch zū dümm/das bedewt einen gesunde mēschen. Ist aber d mēsch zū mager/das kōmt von grosser hiez vñd übriger dürri. vñ darūb ist des mēschen zū fürchtē vor der dürri. Ist aber der mēsch zū feycht das kōmt von übriger kelten vñ feuchtın vñ ist sein zū fürchten vor dem gāhen tod. Ist aber der mēsch an dem leyb schwarz/dz er die augen vor schlaff kaum aufftūt/das bedewt ein zū künfftigs vallends wee.

Merck auch ob im die augen zū tyeff in dem haubte standen/so ist im dam die feychtigkeit vñd das plüt

vschwändē/sem̄ im aber die augē ze groß in dē haubē
v̄n fließen ser/das bedēüt übrige feȳchtkeyt. Stinckē
einē menschen d̄ atem das mit v̄o den gānen k̄omt/dz
bedēüt faulung in dē menschen.

Wie man em̄ gesundē beō gesuntheit behaltē sol

Wer sein gesuntheit behaltē woll̄ der sol all
zeit wonen da frischer v̄n gesund luft seȳ/
v̄n sol sich hüten vor gestack̄ v̄n bösem sch-
mack̄/dan̄ wer dauō siech wirt dē mag man hart helf-
fen/wan̄ d̄ stand̄ geet mit dē atem in alle gelider/v̄n
allermeyst zu dē hir̄n v̄n zu der prust.

Wie man sich nach yeder zeit richten soll

Es ist nütz sich nach einer yeden zeit ze halten
Nämlich in dē sumer sol man nit haish sp-
eiß noch tranck̄ nemē/besund̄ die leüt die v̄o
natur haish sem̄ die sollē haish speiß fliehen. Im herbst
mag man wol haish speiß essē/des geleychē im winter
v̄o d̄ keltin wegē/v̄n sol oft badē v̄n sich allweg hütē
vor keltin nach dē bad̄/v̄n sol auch darauß nit trinckē
noch essen vnz man wol geraßt hat. Im mayen mag
man wol essen speiß die wed̄ zu kalt noch ze warm ist
wan̄ die geyt auch weder zu kalt noch ze warm ist.

Was gesuntheit an gewontheit ligt

Dv solt merckē dz groß gesuntheit ist geleyt
an den digen die man gewont hat/wan̄ hat
ein man übel geessen v̄n trinckē v̄n vil gear-
beyt v̄n wirt darnach müßig geen v̄n wol essē v̄n tri-
ckē/er wirt siech/wann er hat sein nit gewonet. Also

spricht auch Auicēna. Hat ein mēsch mit gestandē od
bosē schmack vmbgāgen vñ böses luffts gewonet /
kōmt er dan zū gütē schmack vñ luft so wirt er krank.

Was speyß man zū
de ersten messen soll

Du solt wissen dz man die linden de wigen speiß vñ
kost des erste sol messen vñ die hörte darnach / darüb
dz die hört speyß die waichen mit hindere / ob sy die na
tur zū stul treiben wolt. Auch sol man sich hütē dz man
on lust mit vil eß noch trinke / vñ sich die erst kost ver
de wet hat. vñ sol auch nach de essen mit vil geen / dz die
kost auß de magen mit vngede wet auß gang Auch soll
man sich nach de essen mit schlaffen legen / legst du dich
aber so leg dich auf die rechten seyte / darüb dz das hertz
in d gelinck en seytē von überflüssigkēyt der speiß vñ
des trancks mit sterbe.

Was gesuntheyt an d ader lassen gelegen ist

Vil gesuntheyt ligt an ader lassen ob man ir bedarf
vñ zū rechter zeit tüt. Bedarf man lassen / dz sol man
also erkennen. de mēschen seind die glyd schwär vñ hat
vil hiez überal an de leib / d harū ist rot vñ dick / d puls
ist schnell vñ groß / vñ ist im vornen in der stürn wee.
Ist aber dz man des lassens nichz mit bedarf vñ dz der
mensch mager ist / so ist dann lassen schad / er wirt da
von kranker vñ velt dauō in groß siechtagen. Merck
in allen dingen / wirt der mensche stärcker von lassen /
so soll er dick lassen / vñ das bede wet dz er zū vil plütes

hat. wirt er aber kräncker dauo so sol er mit lassen. wan
er hat des blutes ze wenig vñ wirt blöder dauon.

¶ Auch sol man einē kind vñ gehen iaren mit lassē vñ
einē alten man d von natur kalt sey vñ wenig plutes
hat hat er aber lassens gewonet vñ ist wol bey leyb/
so mag man im lassen ob er es bedarff. Man sol auch mit
lassen so es ze heiß ist/dan so schwizet d mēsch vil vñ
mindert sich das plüt in den adern vñ der mensch wirt
geren krank.

¶ So ein mēsch von böser kost siech wirt
Wirt ein mēsch vō böser kost siech d ir ze vil ge
essen hat/oder ze vil schleymes in dē magen
hat/das mag man also erkennen. den mēsch
en lust nit zū essen vñ vnwillet gerē/er vlewort die kost
so er ist/vñ ist im in dē magen wee/dem soll man dan
helffen mit tranck dz er wid essend werd vñ d schleim
von im kom/sō wirt er dan gesund.

¶ Wie man für ein yeglichen siech=
tagen erzney geben soll

¶ Hie will ich leren erzney gebē für ein yekliche siech
tüb vñ zū welcher zeit. Zū dē ersten Gesund leüt sol=
len mit trāck nemē noch lassen/sy empfinden dan etwas
krāckheyt an in. wan d gesund mēsch ist vō den vier e
lementen gleich tempiert. vñ darüb gäbest du i heißig
dig so würd im ze heiß/gebest du i kalt dig so würd er
ze kalt/lieffest du im so würd des bluts ze wenig daran
das lebē ligt/vñ würd also allweg siech. Doch will d

gesund mēsch tranck nemen/das sol er an dē herbst od
an dē glengen tūn/dan̄ so ist die zeit wed̄ zū haif noch
zū kalt. Ist aber der mēsch siech vñ ist in dē winter/ so
soll man im zū morgens frū tranck geben/ dan̄ so mag
er sich bas̄ hūten den tag dan̄ die nacht. Ist es aber in
dē sumer/so soll man im zū aubēt tranck gebē dz̄ im die
hicz des tags mit schade. Vñ wan̄ der mēsch genōmen
hat so soll er wedez essen noch trīcken bis̄ dz̄ die rūr ge
lige/also dz̄ er nit mer zū stūl ganḡ Geet er aber vor d̄
arzney zū stūl so soll man im dester mer geben/ od̄ gib
im ein stark̄ en trunct̄ haiffes wassers/das waicht im
den magen vñ das geäder/darnach sol er sich vast hū
ten vor vil trīcken vñ essen/ besund̄ gwen oder drey
tag/als ob er zū ader gelassen het̄ Ist es in dē sumer so
soll er sich hūten vor hicz vñ soll in semē gemach belei
ben vñ das mit laub od̄ mit rosen strāen/auch mit kal
tem wasser ein wenig begiessen. Ist es aber in dē win
ter so soll er sich vor keltē hūte vñ maḡ darnach an dē
and̄n od̄ drittē tag wol badē od̄ lassen ob er kraft hat.

¶ Von scheinung der arzney.

¶ Es seind̄ auch etlich lew̄t die arzney vast schein̄ent
vñ nit nemen getürzen ob sȳ der nottūrfst̄ig wāren/den
soll man sȳ heimlichen geben in kās̄ prū oder müß oder
warjme es sey. Auch etlich vliēzen die arzney zū hand
den soll man ein schniten brotes pāen vñ salzen vñ d̄
soll sȳ im für den mund heben/ man soll auch schympff

lich vor jm sein mit mängerley rede / damit die ärzney best
et mer vergessen werde.

So man gern zu stül
gieng vñ doch mit mag.

Etwen bedunckt ein mensche nach dem tranck so
et genomē hat / wie er gern zu stül gieng / vñ gey
met in sere in de leib / vñ mag doch mit .den soll
man in ein bad setzen / darim bappeln gesotten seind / auff
die bappeln / od nem bappeln vñ weisse cle / vñ sewt die
mit einand vñ laß in dan warm dar auff sicze. dz hilfft gar
wol nach de getrancke / oder nach d ärzney. Vnd darnach
so wiet in dan ser dürsten / dem gib dan margram öpfel zu
messen / od das kraut lattichen mit essich. Wann das kület
ser vñ wört de durst Es kumpt auch etwen das de mensch
en mit lustet zu essen. oder etwen beleibt die ärzney bey de
mensche / hat er dan die krafft / so gib ym das er mer zu stül
gange Etwen so ist der mensch zuwil zu stül gegangen. vnd
mag vor krankheyt mit essen. dem gib lattweyg das in ster
cke / als zuckerrosat / od dyarrodum / oder dyamargraten.
Es wirt auch etwen d mensch ser vnd arwen nach der arz
ney / de gyb gesotten wasser da gummj arabicum / oder ein
wenig mastix in gesotten sey. vñ gib ym zuckerrosat / od ro
satem nouellem / vñ darnach so mach dann ym ein pflast
von rosen getempereert / mit essich gesotten / vñ leg im dan
das auff den leib.

So ein mensch ein grosse suchte
bestet / vnd vast krank wirt.

¶ So solt du mercken ob solliche krankheyt vnd suchte vñ
übrigem blüt/oder von andrem gesücht sey Ist es vñ blüt
so ist der harm rot/vñ die adern an dem haubt schlaffe im
sere/dem sol man pald zu adern lassen ee im die krafft ergā
ge. Ist aber der mensch ser krank zu de ersten so in die suchte
ankömpt/vñ seind im die adern dein/vñ die gelyd schwär
So gib ym pald das er die ture gewyn/ob ers anderst erley
den mag/ist es anderst von übrigem essen vñ trinken. Ist
aber der mensch zwen oder dr ey tag gelegen/vñ im die kra
fft ergangen/so sol man im kein arzneey tun Als meist Yp
ocras spricht wann die natur vñ krafft seind dan zu krack
Ist dann der siechtum an hiez groß das de sieche dürstet so
spricht Galienus/das auff dem extrich/so gut zu trincken
mit ward/als gersten wasser/wan es kält vñ sterckt die sei
chtigkeyt der natur/man mag im anch geben margranöpfel
vñ wenig essen geben/wann sein natur mag mit dāwē vñ
besünder so der siechtum kurz ist/das erkenne also so ist die
hiez groß/vnd das trüb in dem harm sendt sich an de bo
den/wil er aber lang weren/so ist die hiez dein/was denn
den siechen gelust danon er sterck er vnd krefftiger wirt. Das
gib ym de ster mer zu nyessen.

¶ Von dem fröz
er in einer suchte.

¶ Hat ein mensch de kalte siechtum/od ein suchte/so in d ryt
an kömpt/so gib im weder zu essen noch zu trinckē vñ das
in die hiez ein wenig verläßt Ist er aber so krank oder das
der siechtum so lang weret dz sein zu fürchten sey so gib im

ein wenig was in dann gelustet.

Von dem magen
wie der gedawet.

O Als man yst vñ trincket das geet alles in den ma-
gen. vñ dā wet sich darinne / als so das essen
südt so man es kochet in einem hafen. Darnach
nymbt der mag die spayß / vñ das getranck souil ym fie-
get / vñ neret sich darvō / souil sem zimliche mah ist Dar-
nach trucket er das übrige in einē darne / d in den magen
geet. der selbe darm nymt auch sem narung dauō / vñ tru-
cktet das übrig auch in einen andern darm / dauō es dann zu
stül kumpt / so zeucht dann die leber dz tranck an sich / recht
als d edelstein mangnes dz eyser. Vñ so dz tranck an die le-
ber kumpt so v wandelt es sich zu plüt / so zeucht sich dann
dz edelest plüt an sich / dauō sy dan wirt gemeret. Es geet
auch auß d leber ein grosse ader / vñ wen die ein wenig vō
d leber kumpt so deylet sy sich / vñ geet dz ein teyl in vil ade-
ren zu allē gelidern / dauō sich die selben adern nerent / dar-
an dan dz leben des plüts steet. Also tüt auch die ader / so sy
vndet sich geet / die dem hertzen das plüt sendet. Item die
lung zeucht den schaum des plütes an sich. Die gall zeucht
an sich die hütz / vñ das mylez dz böse plüt. Darnach so sey-
get es mit deinen äderlin / als ein schweiß in die platern. die
hat dan zwey ding die sich zusamen truckent / wen sy dann
vol werdēt / so geent sy vō ein and vñ d schwärm des ha-
rms. Also geet dan d harm vō dē mensche Darnach truckēt

sich die selben zwey d̄ing aber zu samen / das der harm so er
sich s̄amlet nit von dem menschen flyesse Item die übr̄yge
geet von einem darm in den andren / vncz die natur sy von
dem menschen pr̄inget .

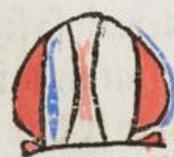
¶ Von dem harm / wie v̄nd zu
wellcher zeit man den fahen sol .

¶ Man sol den harm in zwey gl̄as fahen / einen zu mitel̄er
nacht / v̄n den andern gegen d̄e tage / das der arzet sehen
müge wie der harm gestalt sey / so er von d̄e menschen k̄om
en ist / wann er geet etwen lautter v̄n wirt darnach trübe
v̄n etwen dünn v̄n wirt darnach dick . Man sol den harm
des morgens sehen / so erkennet man des mensche natur de
ster p̄as / wann die natur wirt stercker im schlaff / so d̄ men
sch gewachet hat . dan die natur wirt krank von d̄e ged̄an
cken Man sol auch das harmgl̄as vor schön weschen v̄n an
ein stat setzen die weder zu heys̄ noch zu kalt̄ sey / das es v̄o
h̄ȳcz oder von k̄elten die gestalt nit verzere .

¶ Das man den harm nit vil omb tragen solle .

¶ Man sol den harm nit vast v̄ntragen / v̄n nit in vil ge
sch̄yer ḡyessen . das er nit trüb werde v̄n sich verwandele
Sunder schön behalten damit der arzet nit betrogen wer
de wirt es aber not so mag man in wermen . oder in war
mem wasser wider pr̄ingen .

¶ Wie oft man den fahen soll .



¶ An sol d̄e harm nit mer dan̄ eins mals fahen in
ein gl̄as . dz man müg sehen / ob des vil od̄ we
nig von d̄e menschen gang . wann ist sein zu vil
dz geschicht etwen in eine siechtage od̄ in einer sucht dz die

natur die überflüssigk eyt von ir treybt .oder es geschicht et
wan in einem menschen der vil trincket vnd yst / vnd we-
nig arbeyt / dauon sich die fe wöchtigk eyt versampnet. Dar
vmb habent die kindt vil harms . Oder es kumpt etwen
von krankheyt der plater vnd der lenden die den harm mit
mügen enthalten Ist aber des harms wenig / das kömmt
von lüzel essen vnd trinckē vñ wenig arbeytē . Es kömet
auch etwen vō vil schwiczen / od übrigem stülgange / wan
wer vil zu stül geet der hat lüzel harms . ¶ Merck auch so
ein mensch syech ist / vñ vil trincket . vñ geet mit zu stül vñ sch-
wiczt auch mit darnach / das ist gar ein böses zeichē . wann
es bedētet krankheyt des mensche vñ der natur / darumb
der harm noch der schweyß nicht von dem menschen kömen
mag Oder bedēvōt aber so grosse hyc die das plüt vñ die
fe wöchtigk eyt verzerent vnd vprennent . Item wann aber
des harms nicht zu vil noch zu wenig ist / das ist gut / vnd
bedētet ein wol temperierte natur .

¶ Von der farbe des
harms vñ ob er stinckē .

Nach ist zu mercken / ob der harm weiß od rot sey
vñ ob er stinckē Ist er rot dick oder trüb das be-
deüt krankheyt des mensche von feuchtē vñ
heißer natur / als von blüt wann die hyc macht den harm
rot / vnd die feuchtigk eyt dick Ist er aber weiß vñ dünn dz
bedeüt krankheyt des menschen / von kalter vnd dyrer na-
tur / wann die kalten macht yn weiß / als im wint so das

wasser zu eyß gefruist Ist er aber rot vñ dünn / das komet
von hüziger vnd dýrre natur Ist er aber wo eyß vnd dick
das komet von feüchtigkýt vnd keltten Ist er aber zu dick
dünn rot noch zu weiß . das bedeut gesuntheýt.

CItem du solt auch wissen das der harm etwen rot wirt
von grossem grýmen der bermüter . vñ hat doch nicht gro
sse hüz als dann so schlecht der puls lancksamme vnd hat
der mensch nicht durst.

C Von stinckendem harm.

CMerck auch wenn der harm stinckt vnd auch übel schme
cket. Das komet etwen von stinckender koste die ma ýht
oder praucht . stinckt aber der harm allwegen dz bedeut dz
die feüchtigkýt vñ das plüt in de menschen allweg faw
let . dauon dan zu lest groß sucht komet.

C Von der jungen kind harm.

CWann aber die jungen kind von natur ferwócht sein . vñ
vil essent vnd trinckent . darüb sol je harm vil sein vñ laut
So sy aber über fünffzehen jar komet . so seind sy vó heisse
natur . so sollt je harm goltfar sein vñ schön . Aber d allte
lewt harm . sol sein weyß vnd dünn . wan sy seind kalt vó
natur Auch durch ver wandlung essens vnd trinckens . so
wirt ver wandlet der harm in de menschen Als so ein mēsch
heiß speyß ýht . oder rotes tranck trincket . so wirt d harm
auch destet röter . Des geleyche so er ýht kalte speiß vñ wa
sser trincket . so wirt der harm destet weyßer **C**Item von
übrigem paden arbeit vnd zorn auch vó aufwendiget hiez
wirt der harm auch destet röter Auch vó übrigem trincken
wirt d harm rot vñ vngestalt . dz dan die arzt wenen es

ly von franz h
vol erkennen dau

L Et der
bel als
icht et
et das die dörre
t von komet es v
heit des mensch
vñ vñ wann d
heit vñ der nel
den so es hant da

C Et wen gred
trüb Das komet
da wen mag k
th eit der leber
lyten vñ so nym
as de niten hat
m weyß wasser
ly aber der mer
wan dem voder
te hiebt vil fal
tuch die trübe
es nymmen

sey von krankheit wegen / vnd kanden siechtum nicht
wol erkennen dauor .

¶ Von faistem nebligem harm.

Ist der harm oben weyße / vñ schwebet ein ne-
bel als ob ein spynen wet darauff sey Das gesch-
icht etwen das das feyst vmb die nyern schmy-
lzt das die dörzent So hat der mensch mit die rechten hütz.
Etwen kömt es von der schwindung vñ abnemen od kran-
ckheit des menschen . Als dann hat er am leib groß vñr eyn
hütz vñd wann der harm ein weyl steet / so kömpt erst die
feyst vñd der nebel darauff . kömpt es aber von den len-
den / so erscheint die feyst von stund an auff dem harm.

¶ Von wasser farbem
vñ von dünnem harm

¶ Etwen gret der harm zu wässerig vñ zu dünn / etwen
trüb Das kömpt von vil essen vñd trincken / das man mit
da wen mag kömpt es aber von siechtum / das bedeut kran-
ckheit der leber / dauon kömpt ein weetag in die gerechten
seytten vñ so nympt dann die leber vnnatürlich hiez an sich
als de ritten Hat aber der mensch ein sucht / vñd ist der ha-
rm weyl wässerig / das bedeut ein lange sucht von d keltē
Ist aber der mensch an der bekerung / das d harm mit trüb
ist an dem boden / das bedeut das der mensch anderweylt i
die sucht wil fallen . wann die sucht ist bey ym belyben . da
dur h die trübe des harms solt sein von jm kömen . da n ist
des menschen zu fürchten vor der lenge des siechtums.

Von rotem . weißem pleych
em oder von gelbem harm.

Etwen geet der harm rot geel weiß od pleych vō dem menschen . vñ belejbt doch dünn in dē glas . Er ist auch etwen dick vñ wirt dann dünn Geet aber d harm dünn vō dē mensche . vñ wirt mit trübe . vñ ist der syechtum groß in d sucht das bedeut ein langen siechtum . vñ das sich die sucht wert wid die natur . Wirt aber d harm trüb vñ senckt sy die trübe nyd jm harm . so krieget die natur mit der sucht eint wed zu dem leben od zu dem tod . oder zu einem mittel Als Constantinus spricht . zu ganzē gesund zeucht es sich . so die trübe jm harm weiß wirt . vñ sich senfftiglich an dē boden senckt . vñ sich vnden preytet Aber zu ganzem übel so sich die trübe zerpläet . Aber zu dem mittel . so die trübe wolckenfar wirt vñ grünfare Als dan ist die sucht zūfurchten Merck auch mit fleysch ye tratter vñ schneller sich die gelassen harm vñ wandlent . dz er oben lautter vñ vnde trüb wirt . ye ee d mensch gesund wirt .

Von weißem dickem
vnd stinckendem harm.

Ist das der harm weiß vñ dick wirt vñ stincket . das be deut den tod vñ besunder in einer sucht . vñ so es nicht vō d platern kömpt kömpt es aber vō d platern . so ist im voren wee jm leib . vñ hat mit vil hycz Es bedeut auch ettweē kränkheit von der bermüter . als dann sol aber d harm wan er ein weil steet . obnen trüb werde vñ vnden dick . Ettwen bedeut es . dz sich die natur reymiget vñ die sucht auftreibt vñ besunder ist es d viertägig ryt . so sol des harms vil vñ

dun sein Ist er
hat der mensch
bekom mit dē bl

Et de
deut f
ct en se
doret ist / vñ em
m weiß vnd ob
wallerfucht Ist er
tagen der lenden
vnd dān dīng als
den platern / vnd
er aber weiß vnd
suechtagen vñ d

Ist
vñ ob
tädig
vñ wūdig
das harms wer
hems auch dē
hat er abe
dārch die f
tven plech

4

dünn sein Ist er aber oben schwarz vnd vnden dünn / vñ
hat der mensch ein suchte vñ wee des haupts / so wil er sich
bekeren mit de blüt der nasen.

Von weißem vñ lautterm harm.

Ist der harm weiß vñ lauter als wasser das be-
deüt syechtum des mylcz Dem ist wee in d lün-
cken seyten Es bedeüt auch das der harm vnge-
däwret ist / vñ ein kalte natur des menschen. Ist aber d ha-
rm weiß vnd oben schwärzlet vnd pleißfarb Das bedeüt
wasser suchte Ist er aber weiß vnd dünn / das bedeüt wee-
tagen der lenden Ist er aber weiß vñ dünn vnd vil feißt
vnd dem ding als sand am boden / das bedeüt krankheyt
der platern / vnd das er den harm mit verhalten mag. Ist
er aber weiß vnd dünn in einer suchte / das bedeüt langen
syechtagen von d keltten vñ ist zü besorgen.

Von pleißbarmen harm der
zü latein heisset. Liuida.

In harm heisset zü latein Liuida vñ ist pleißfar
vñ oben schwarz Das kömet ettwen von tr ey-
tädigem rytten / der dann von keltten vnd von
aufwendiger hyc kömpt Er bedeütet auch die rüce / so sol
des harms wenig sein. Vnd geet er vil zü stül / so wiet des
harms auch destet weniger. wann er geet ettwen mit der
rue Hat er aber den rytten / so ist sein wenig von hyc wege
da durch die feuchtigkeit verschwenndt wiet Auch wiet er
etwen pleißfar vñ krankheit d lunge Daz geschicht ettwen

vō de flus des haubts d auff sy fluiſt vñ so die lung zūuol
fleußt Das erkenn also. Der harm ist obē schaumig vnd de
syechen wee in d lingke seyten kōmpt es aber von der le-
ber. so ist d harm pleyſar vñ dick vñ ist jm wee in der rech-
ten seyten. Et wen wirt der harm des mensche pleyſar von
krankheyt des gedarms. das erkenn also. jm ist vnder de
nabel wee Ist es aber vō wūrmen. so hat er onmāchtikēit
vñ grēmt in ser in dem leib. vñ sol der harm rott vnd trüb
sein kōmpt es aber vō der rūt. so sol des harms wenig sei
Es bedevōt anch ett wen ein geschweh in de arhdarm das
erkenn also. Er mag vor d geschwulst mit zū stül geen noch
geharmē Er wirt auch pleyſar. vmb dz ein fra w jes rech-
ten zūuol od zū wenig hat Also sol der harm dick sein vñ vil
trübs an de boden lygen. vñ so ist je vnder dem nabel wee
kōmpt es aber vō der plater. so ligt vil dings an dem bo-
den als deyn. Item der pleyſar harm bedeüt etwen de tod
vñ etwen int Sol aber der mēsch genesen so wirt der harm
oben lautter vñ vnden trüb Sol er aber sterbē so wirt sein
wenig / vnd lauttert sich nicht.

¶ Von wolckensarbem
harm in einer suchte.

¶ Ist der harm wolckensar in einer suchte das bedeüt etwē
de tod. etwen mit Das leben bedeüt er so der mensch schlä-
fft. vñ bey seinē sinnen ist. vñ sänfft atmet Hat er die synn
nit. vñ atmet trat vñ vnsänfft. das bedeüt de tod Ist abē
der harm wolckensar. vñ dick / vñ da vil sands an de bodē
ligt. das bedeüt de stein Ist er aber also gestallt. als deyn
sänd am boden / dz bedeüt ein suchte heysset Colica zū latei

Das ist ein sucht im vnderen darm / vñ ist etwen ein geschwe-
wer / das erkenn also / an der geschwulst vñ tut dz harmen
wee Etwen ist d harm wollckenfar . vñ der rür / also ist er
trüb vñ weing. Ist er aber pleych wollckenfar vñ pleychfar
vñ fert vil stoubs darinn Das bedeüt ein geschweh in dē
leibe vñ etwen bedeüt es die wasser suchte

Von dem harm zu
latein genand Zitrina.

Ein harm heisset zitrina / vñ sieht als ein margranapfel
schelff. Der bedeüt an einē jungen menschen . ob er obnenn
vil schaums hat . ein suchte vmb die prust vñ ein dýrre des
leibs Ist er aber dünn vñ scheinhafte / das bedeüt ein suchte
des mylcz Hat er aber mit schaum . vñ sein vil ist . das be-
deüt heftigkheit in dem leib / vñ mag der mensch nit zu still
geen . vñ ist die leber syech Ist er aber zu dem ersten in der
suchte also gestalt . so bedeüt er ein angst suchte . vñ ist des
menschen zu fürchten . vñ verleürt etwen die sýnn.

Von rotem harm.

Ist der harm rot als gold . wed zu dünn noch zu dick . be-
deüt gesuntheit. Ist er aber rot . vñ nit zu wenig in einer
suchte / das ist gut Ist sein aber wenig . vñ die wolcken dar-
inn schwarz . dz ist tödlich Ist er aber rot / als plüt so ist es
aber tödlich. Ist er aber rot vñ wenig . in einer wasser suchte
Das bedeüt dē tode. Hat aber ein mensch vil übrýger vn-
natürlicher hýzen . Als in dē rýten . vñ ist der harm dick
vñ obnen pleychfare . vñ auch darinn dýne weýsse kornlin.
Das bedeütet ein tödlichen siechtum . dē man dauon nicht

helffen mag.

Vier dīng sol man
an dem harm merckē

 Ist eben / ist das ein zyrckel erscheint im harm
vñ ist preyt vñ dick / vñd auch wasserfar / das
bedeut ein siechtum in de haubt von keltē vñd
vñ feuchte Ist er aber rot vñ dick / das bedeut ein siechtum
vornen in der styren von überflüssigem blūt. Ist er aber rot
vñ dein / das bedeut ein sucht in d rechten seyten vō hōcz
vñ vō dūrze Ist er aber weyh vñ dein / so ist im wee in der
lingkē seyten des hauptes vō hōcz vñ dūrze Ist aber d zyrckel
el pleyfar vñ schwarz / dz bedeut em krankē sucht des hō-
rens. vñ ist dan des mensche zū fürchte vor de tod. Werkt
sich aber d zyrckel in ein rote liechte schwarz / so ist sein abē
zū fürchte Wirt aber d zyrckel grün als ein grab / so ist sein
zū besorgen das der mensch von den sñnen kōme.

Von dem harm darjū
ein kugelīn erscheinet.

Ist das ein büllim obnen es cheinet im harm als ein wa-
sser darein es regnet / vñ die trat zetget. Das bederēt ein
langen syechtum d lende vñ böß wynd in de laibe / vñd ein
krack haubt. Ist aber dz in de zyrckel erscheint ein schaum
dein als die kōenlin dz bedeut de haubtfluh auff die prust
oder auff die lungen. Vñd fleyst es auff die lungen. so ist
das wee in der lingken seyten / vñ fleyst es aber auff die

prust so ist jm wee vornen auff d̄ prust. Erscheint aber ein
wolck vornen auff d̄ harm. als ein spynenwoep dz bedeüt
ein krankheit der prust vn̄ der lungen.

Von dem harm dar
auff vil schaums ist.

Ist allweg vil schaums auff dem harm. das bedeüt ein
krankheit der prust vn̄ ein hütz der leber. vn̄ ein geprechen
der darm. Ist aber d̄ schaum als safran gestalt / dz bedeüt
die geelsucht Sicht man aber eyt er jm glase das bedeüt ein
sychtum d̄ lenden oder der platern. vn̄ sol d̄ harm stinckē
vn̄ jm sol vnder d̄ nabel wee sein kömpt es aber von der
leber so stinckē d̄ harm nicht vn̄ ist ym in der rechten seyten
wee. Ist aber der harm trüb als ob vil trübs dings dar in
wer vn̄ scheint obnen in d̄ harm Das bedeüt ein siechtum
vmb die prust Beleybt aber die trüb mitten jm harm vnd
greet nit gen boden / das bedeüt ein siechtum v̄m d̄ magen
vn̄ der gedarm Ist aber die trübe am bodē vn̄ d̄ harm rott
das bedeüt ein suchte der platern vn̄ der lenden.

Von plütigem harm.

Sicht man plüt jm harm. das kömpt etwen von der le
ber So sol das plüt lauttez sein. vn̄ ist d̄ syechen wee in d̄
rechte seyten kömpt es aber von d̄ platern / so sol es vnde
an dem boden ligen vn̄ sol stinckē kömpt es aber von der
ruck adern. so ist des plütes vil vn̄ ist lauttez. vnd ist dem
syechen jm rugken wee.

Von sandigem harm.

Sicht mā sand am bodē lyge jm harm Dz bedeüt et weē

den stein in der plater / oder lenden Ist er in der plater so ist
der sandt weiß / vnd woen man es mit vngern erreybt so
ist er herzt / vnd ist der harm wolckensarb vñ trüb Er kömpt
auch etwen von übriger hütz vñ dÿrre / oder von sch
arpffer ärzney / die in yñ de leib zerfÿert hat . od ob er sich
mit frawen oder andern dingen zerbrochen hat . so ist d sand
so man in zerreybt in den hennenden weyß . vñ sol den frägen
/ ob es im von hütz von frawen oder von ärzney köm
en sy .

Von geschüpitem od Flüwigem harm

Sicht man schüplen oder dein ding in dem harm / das
kömet etwen von einem geschwäre in der plater / so sol im
vornen im haubt wee sein . Et wen kömpt es vñ pöser hiez
od dÿrre / so ist im übel zu helfen . vñ hat böse hütz die prä
nent allenthalben im leib . Seind aber deine körnlein oder
schüplein in dem harm Das kömpt von dreÿen dingen Et
wen von fließen oder von grÿmen in dem leib / so soll der
harm trüb sein Et wen kömpt es von frawen so sy kint
tragent / so seind die schüpeln oder körnlein rot . so treget sy ein
sun . seind sy aber weyß so treget sy ein tochter / vnd sol der
harm lautter sein . vñ sol je vast geen vnwillen . vñ wer
dent ic die prüst herzt vnd schlecht je puls schnelle .

Hie vmdest du von dem
puls . vñ seiner eygenschaft .

O En puls solt du an syechen vñ gesunde mensche
also erkennen. wenn der arzt den puls wil grey-
ffen dz sol er an de limgken arm tun. wañ dz hercz
ligt an der limgken seyten. vñ sol des syechen limgke hand
in sein limgke hand nemen. damit er sich mit vast biege. vñ
de arm gemächlich heben. das d puls mit gehyndert werd
vñ dan mit der rechten hand. mit de fünff vngern auff die
puls greyffen. vñ sol merckē ob er pald od langtsam schla-
che. dein oder grob. Kurz od lang. Ein langen puls empfin-
det man vnder allen vngern. Ein träge puls schlecht lang-
same. Ein grosse puls erhebt all vngert. Ein deine puls ist
die man kaum greyffen vnd empfinden mag.

Von mann vnd frawen puls.

Die mañ habent grösser puls dann die frawen / vnd die
jungen grösser dan die allten. Der puls ist auch im summer
schneller dann im wintter. Vnd wer von natur heys vnd
feucht ist. der hat ein grossen schnellen puls. Vnd wer von
natur kalt vnd dyr ist der hat ein deinen dräge puls. Ist
aber der mensch heysser vnd truckner natur / so ist der puls
dein vnd schnelle. Ist er aber kalter vnd feuchter natur. so
ist der puls träge kurz vnd grob

Wie man den puls greyffen sol.

O du de puls greiffest so solt du die hād mit her-
ab tun. vñz sy hundred mal geschlagē hab wañ
der puls ist ettwen zu de ersten krank vñ wirt
darnach starck / vnd das ist ein gut zeichē. wenn die natur
sterckert vñ d siechtum myndert sich. Ist aber die ader des

ersten starck / vñ mýndert sich von schlag ze schlag / das ist
ein böß zeichen / wañ die su:ht nymbt überhandt / vñ kren-
cket die natur. ¶ Merck auch das man des menschen krafft
vindet an dem puls / wann ist das hertz starcke / so ist auch
der puls starck. Ist aber das hertz des menschen krank. so
ist der puls auch krank.

¶ Was der puls an
seinem schlage bedeuët.

Es spricht Egidius Ist der puls groß vñd starck
an einem gesunden mensche / das bedeuët gesunt
heyt des hertzen. vñ ein miltes fröliches mensch
des gelyder gesund seind. Ist aber der puls groß / vñ schle-
cht behend an einem syechen menschen. Das bedeuët böß
vñ vñ hertz. vñ krank heyt aller gelyder. Vñ gesch vñge-
mach vmb die prust / vñd vmb das hertz. Ist aber d' puls
an einem gesunden menschen dein / das bedeuët krank vñd
kalt natur / vñ abnemen des leibs / vñ ein traurigs hertz.
Ist auch der puls dein in einem syechen mensche / das ist ein
böß zeichen / vñ besunder so der mensch vñ vñ hertz in im
hat / wann der siechtum sterck sich. vñd vñt die natur ge-
schwöcht vñd gekrenckt. Schlecht aber der puls an einem
gesunden menschen behend vñ ist dein / das bedeuët ein heý-
sse durre natur / vñd ist der mensch gächzornig / des zorn ist
schyer him. Ist aber der puls schnell vñd tratt in einer sucht
vñd hat der mensch vil hertz / das bedeuët ein sucht vñd
krank heyt der prust vñd des hertzen. ¶

Chie findest du die eigen
schaffe an gelassenem blüt.

Nun war / ist das plüt so du gelassen hast / mitt
schaum vmb geben . so ist das wee bey der prust
vnd ist der mensch geen ryzig.

C Von grünfarbem plüt.

C Ist das blüt so du gelassen hast grünfare so ist das wee
bey dem herzen .

C Von gelbem plüt.

C Wirt das gelassen plüt bald geelfare . so ist dem krank en
das wee bey der leber .

C Von schwarzem plüt.

C Ist dann das gelassen plüt schwarz vnd herzt . so hast
du es zu lang getragen .

C Von rotem plüt.

C Ist das plüt rot . vnd hat einen schwarzen ring . so ist
der mensch in dem haubt krank .

C Von herztem plüt.

C Ist aber das plüt herzt vn schwarz . vnd hat ein roten
ring so hat der mensch das gycht .

C Von wässerigem plüt.

C Ist das plüt schwarz . vn hat vil wassers oben . de sel-
ben menschen wil das kalle gycht oder der ryt an kommen
vnd ist aber das wasser vnden . so wirt der mensch wasser
süchtig Ist auch das blüt rot . vn hat wenig wassers obne
Der selb mensch ist gesund .

C Was ein yeglich plüt bedeüt.

C Ist ein plüt on wasser . dz bedeüt trüctē des herzens vn

des leibs . vnd wirt der mensch außezig . Ist es aber schwarz / das bedeut die groben vnuerdäwte ferwichtigk eyt im leibe Ist es aber pleych das bedeut die Felten des herzens Gesteet es aber pald nach der aderlah das bedewt ein warmen leib Gesteet es aber nicht pald darnach / so bedeu es einen kalten leib .

¶ Wenn man das plüt mit
met geen sol lassenn .

¶ Hast du gelassen vnd geet schwarz plüt von dir / so hör mit auff vnz es tot werde Ist es aber vast dicke so hör mit auff vnz es dünn werde Ist es aber dünn vnd wässerig / so lasse es vor dick werden .

¶ Hie endet sich das vierde buch / darinn
man findet wie man ein gesunden / vnd
francken mensche erkennen sol vñ was ein
yeglich harem puls vñ gelassen plüt bedeut .

¶ Ein guten trien machen.

Oß yeman wolt machen trien dz ein guten lündē
stül macht die ein yeglicher mensch ez sey jung od
alt wol nemen mag on schaden der neme die her
nachgeschriben stuck darzü ¶ Nym zwelff lot zuckers. ein
lot ems / ein lot ymber. ein lot langen pfeffer. ein lot rörlē
vñ vier lot semit Dese stuck die sol man alle dein stossen yeg
lichs besunder / vñ dann alle durch einander mischen vñ
ein trien darauff machen vñ dann ein mensch ein senfften
linden stül oder zwen wöll haben / der sol des abenz als er
sich wil schlaffen legen / ein schnitten von einer semel baxē
lassen / vñ dann das trien darauff seyen / vñ sol dann dz
also essen. vñ nicht mer darauff trincken / vñ lege sich
darauff schlaffen. so gewynt der mensch an dem morgē ein
oder zwen senffte stül gang. das ist bewert.

¶ Item wer ein starcke purgatz oder fürbung habē wölle
die im fünff oder sechß oder syben oder acht stül pring / der
nem des semit destez mer darzü.

¶ Für das fieber.

¶ Item wer das fieber hat / d sol mit fleiß meyde in esse
vñ in trinckē allen wein vorauß die starcken. wan sy gebē
all hiez. ¶ Item wer auch das fieber hat d sol nicht paden
bey tödlichem schaden Er sol auch alle hiezige dng meyde
alles gewürtz wie es genandt ist. wan es pringt alles hiez
Er sol auch meyde fleisch. ayr. mylch vñ auch müß aufgeno
men habz in müslē mit essiche. vñ gersten mit fleischprue

vnd effich/ mandelnüßlin/ mandelmilch jnnger hünex pr ue
mit schönē brot mag er essen Man soll in auch mit über trey-
ben mit essen vñ mit trinkē das mittel halt/ wañ zū vil dz
pringt schaden/ zū wenig des geleychet/ das mittel halt so
wirt er deß ee gesund Item er mag wol niessen on alle sor
ge zū einer außtreybender ärzney/ wañ er wil Cassia fistu
le mit gerstenwasser durch getrunge Er mag niessen mar-
gram öpfel/ holzöpfel paumtangen zitron manus xpi zu-
cker rosat. Item er mag trincken gerstenwasser/ mardistel
wasser holzöpfeltrank erbsichtrank/ eyn gemacht schlech
Das alles kület in / vnd bringt ym nit schaden / dann die
best ärzn ey ist in dem / vnd andern siechtumen sich orden-
lich halten / vnd allzeit ein auffmercken haben woz ym wol
oder übel zymm Also nit mer.

Das nüzlich büch von ordnung der ge-
suntheit hat getruet vñ volendet. Hanns
Bämle zu Augspurg / am montage vor
Sant Marien magdalenen tag. Nach cri-
sti geburd Tausent vierhundert vnd im
Sechß vnd sybenzigistem jare.

1719
1475
1719

