

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 yegliches siechē gesunt sey zū lassen.
¶ Item von dem wüllen/prechē oder vñdeüen wenn
es gesunt oder schad sey.

¶ Daz 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 dye leber als das feür bey einem
hafē. So man die kost wil sieden so mūß man daz feür
vor anzünden. Also in der geleychnuß sol auch d mē-
sch ee daz 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 kuckē 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 arbeyten 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 kömt dem menschen vil ge
suntheit dauon / die leblichen geyst werde dauō erkuck
et / die natürlich wezme würt dauon enzündet. die geli
der werde dauō gering / die pösen dünst vñ feuchtkeyt
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 d mensch essen sol.

D Er gesuntheit wil pflegen d sol ein gute ord
nung habē mit der speiſ die er nützē 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 d 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 stul gangen sey ee er zū dem andern mal es
wann wer sach das der mensch es ee er natürlichen da
zwischen zū stul gyeong so verunreynt vnd vergifft dye
vord er speiſ die nachgeenden / vnd das die speiſ die na
tur beschwären würd vñ wer mit bekümēlich. 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 zū stört / vñ d mag würt
voller pöser feüchtikeit . darumb sol mā eigentlich mer
cken vñ versteen dz man zū einē mal nit zū vil eß das d
mag nit zū 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 zū 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 zū vil warm
od kalt ist . wer aber sach das er nicht geschlaffē möcht
so sol er sich vast übē mit arbeit vñ sol eī 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 enpfindet dz er zū vil gessē hat so sol er zū stüd
ee sich die speyß im dē magen nyd gesetzt ob er mag obē
auf wyd von im lassen varen / wer im das zū herte so
trink er eī 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 zū 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 darjñ 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 hiezig 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 de winter sol d mensch niessē speis d ye vñ natur warm sind vñ stark/ Als rint fleisch schaff fleisch/schweynim fleisch/hirtin vñd allerley willpret.

¶ Vñ de Summer

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

¶ Von de Lenge

¶ In de Lenge sol mā messig sei vñ lustig truckē speiß vñ natur niessen.

¶ Vñ de herbst

¶ In de 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 mit zū vil sey dz sein natur mit dauō besch
wert werd / das geschicht gar vil so der mensch treg ist
vñ sich wer nach dē esse vñ den atem tief holt vñ pfnis
stert vñ daz die natürllich werme mit geschwecht werde
wā der mensch vil schadens dauon empfahet.

¶ Von den naturen der speiß.

¶ Die speiß der mensche sol mit zū vil hiezig sei vō na
tur als pfeffer vñ vō solchē dinge 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 fere so man ir
zū vil neüßt.

¶ Von der trucknen speiß.

¶ Speiß dye trucken sind von natur macht dye krafft
der natur plāend 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 zerstor-
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 neüht macht schier altgeschaffē . der vorgesch-
ribē speiß ist keine bekūmenlich dē menshē zū vil messē
Mā sol sy temperierē also / Ein hüzige mit einer kalten
vnd ein truckne mit einer feüchtē .

C Was speiß dē menschen gesunt seÿ.

C Dem menschen sind gesunt die nachgeschribē speiß
jungs geiß in fleisch / jungs lamb fleÿsch / vÿsch / kalbfl-
eÿsch die vō d' nūlch kūmē / hūner v̄n coppaun / rephūner
v̄n aller ley gefūgel dz gewōnlich ist zū esse / v̄n suppen
aυß rāmē fristhē stamigē v̄n sandigē wasser v̄n wāy-
che aÿr / wāigim prot wol gehöfelt / zil massē gesalzen
v̄n wol gepachē dz eines tags oder zweyer alt seÿ das
ist gesunt . Du solt hie merckē ein gemeine ler . die mey-
ster in d' arzney sprechē gemeilich . ob ei mēsch lust hat
zū esse v̄n speÿs vō d' vorgeschriben steet die mit ge-
suntlich ist v̄n schw̄ymet enpor in dē magē der sol dar-
nach esse speÿs die nÿd truckēt schoppent . als kās / vnd
pÿren so schadet es mit so fere .

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

V On
heÿt
meÿ

alt v̄n mit neÿ
wāig gemitt
licher geÿsch

W

F

la machē o
gar nūchlic
speiß solt d

den wein k
ist sach d ge

A K
se n
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 esse darnach süsse speiß als öpffel schadet es mit.

Von dem wein.

Von dē wein dē du trinke[n] solt dz er gesunt heyt behalte dē mensche / v̄o dē schreiben die meister. Galienus v̄n Auicenna. der sol seyn alt v̄n mit new̄ / wolgeschmack lauf v̄n klar oder eyn wenig gemisctet mit frische wasser das ra[n] v̄n new̄ lichen geschöpft v̄n des mit zū vil sey.

Wie du wein in dem winter trinke[n] solt.

In dē wint̄ solt du demē wein mit kalt trinckē wān er vil schedlich ist v̄n zerplāt dē mensche 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 k̄nig Allexand̄ diese nachgeschribē lex v̄n spricht. O Allexand̄ wilt du gesunt seyn 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 harz 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 lein yn tüch dz rösch sey vnd demenaf-
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
vn alle

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 neisst als dūtz 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 schwymmet d;e geringe
speis obē enpor in dē magē vn würt pald vdaet vnd die
schwer speis würt mit pald vdeuet vn ligt lang in dem
magē/vn die gering speis die nū schyer vdeuet 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 kumen 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 wegē 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 bekūmelicher sind dān die grobē Auicēna spricht dz zū stund so mā gessen hat weytrinckē schädlichseye 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