

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

**A**vicenna 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



**K**altes 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.

#### **Von dem wein.**

**W**ie der mensch den wein geprauchē sol merck.  
**A**uiceima spricht v̄o dē wein dz ei yeglicher weiser  
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 bringt grossē schadē. auß dem sol mā nemē wer eyn  
plodes krackts h̄yrn hat dz d̄ lūgel v̄n wenig weins tr=  
inckē sol v̄n sol in vngemischet mit trincken.

#### **So wein verpoten ist.**

**A**lmanfor spricht in dē pūch v̄o d̄ ordnūg des trin-  
ens dz niemāt nach dē pad od nach hiziger speis. od 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 mider ge-  
setzt hat als vor geschriben ist.

#### **Von vnmessigkeit des weins.**

**E**s 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 v̄wādel  
würt 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 darzü 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 mēschē 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 natürlichē werme. vñ macht dē mēschē  
d̄ ie pfligt ee d̄zeit gra. alt vñ vngestalt. vnd darüb sol  
sich ein yeglich mensch dauor hüten.

### Merck ein gute ler.

Ein gute ler sol man merckē zü allem getranck. als  
Auicenna spricht/ dz mā dē schlüt nicht sol zü weit aüf  
tün. 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 mēschē 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 gederme dz auch gar vil  
schedlich vñ vngesunt ist. darumb sol sich ein ieglicher  
weiser mensch dauor bewaren.

### Von der tugent des weins.

Galienus schreibt dz weim so mā in messiglich neüf̄t



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

**Von ordenlichem trincken.**

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

**Ruffus.**

**E**in meister genāt Ruffus spricht dz d wein messigk-  
lich genüzet macht lebēdig vn erküct die natürlichen  
wirme 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 dz plüt  
vn sterckt dz 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 d 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 od 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 od nit / als künde od alltē leuten.

**Ein güte ler vō wein.**

**A**uerrois d meister spricht. dz iungē künde wein geb-  
en zū trincken schädlichē sey / wann die kind sein hüzig

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 spri-  
weller / dān rot  
schöpf d süße re-  
ant. der newe  
wān er kreutet  
vil flüssig. In  
antliche vil v-  
od zū wärmē  
wid die keltin  
Wie sich di-

Ein Gange  
schädlich vn la-

Ein Colerica  
wandel mites

Ein flagmat



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 hiz vñ gewynen dauō pöse vñ plöde haubtli/vñ  
kranc̄e dorete sim/vñ pöse gesicht. Jungē starckē leu  
ten ist gesunt wein zu trinckē messiglich/ 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 verz  
stopft d̄ süsse weyß 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.

**N**ach 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 darj mē 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 nūtz 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 vñūst/vnd tūt rüē die enpfintlichen krafft/macht milt die arweil des leichnās. Auch macht er gūte deūūg/ vñ macht die natürlīch krafft mechtig / vnd macht dē leichnā veyst vñ warm vō natur Auicenna spricht das d erschlauff sey vil nūzliche alten lewten / wann dye alten der natürlīchen 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 deūūg vnd feucht machen. vnd das wache vñert die selbe/vñ zeucht die inwendigen natürlīche werme an i die glid so behebt sy d schlaff inwedig

¶ Das man mit zū vil schlaffen sol

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*

*Avicenna vñ Almanfor*