

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 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 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 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 gestreckt. 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 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 übē 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 enpfindet 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 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 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 sũllē 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 schwer nach dē esse vñ den atem tief holt vñ pfnis
stert vñ daz die natūrllich 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 natūrllichē 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 fleisch / v̄stch / kalb fl-
eysth die v̄d d' n̄lch k̄umē / h̄uner v̄n coppaun / reph̄uner
v̄n aller ley gefügel dz gewōnlich ist zū esse / v̄n suppen
aüß r̄amē fristhē st̄amigē v̄n sandigē wasser v̄n w̄ay-
che āyr / w̄aigim 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' 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
heÿt
meÿ

alt v̄n mit nee
w̄ayng gemitt
licher geÿst

W

F d'
d'

la machē o
gar n̄glich
speiß solt d

den wein k
ist sach d ge

A k̄
se n
w̄il
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 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 ei gemaine ler 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 ler v̄n spricht. O Allexand̄ wilt du gesunt sein v̄n beleibē so volg meier ler. 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 ein 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 tuch 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
mä zu de esse
firtu behal
ten geringe sp
vn vogel vn
mit fleisch vn
waren spess
esse vn dan
mit fleisch vn
tes vnd darn
spess obē en
schwer speis
magē vn di
vor d schar
faulet dure
gāz natur
liche grosse
sin d mess
dan darnach
D
vn
de
vung d
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 leichte 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 kēne 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 darüb 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 prochmonat 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 v̄o dē wein dz eī 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
plödes krackts 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 v̄o 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
würt in die rotē colera. in etlichē zu essig v̄n die seī 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 naturlichē werme. vñ macht dē mēsthē
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 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 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.

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

¶ Ruffus.

¶ Ein meister genāt Ruffus spricht dz d wein messigk-
lich genüget macht lebēdig vn erküct die natürlichen
wirme in dē menschen / vnd verzert die speys / vn trey-
bet die überflüssikēyt vnder sich zu dē stulgang / vn reini-
get die natur vō allen pösen dünstē vn vnreinē 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 zu
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 zu wissen welchem
allter er zu gehōr od nit / als kmdē od alltē leuten.

¶ Ein güte ler vō wein.

¶ Auerois d meister spricht. dz iungē kmdē wein geb-
en zu trincken sshedlichē sey / wann die kind sein hizig

vō natur vn er ver-
sticht hizig vō n-
pörlig vn gew-
tante dorete sim-
tate gefant wen
leuten gefant wer
sich kalt vō na-
trincken / wān die
ist warm vn we-

Quincena spri-
weller / dān rot
sopff d süße re-
lunt. der newe
wān er kreutet
vil flüssig. In
antliche vil v-
od zu wärmē
wid die keltin
¶ Wie sich di-

¶ Ein Sange
stetlich vn la-

¶ Ein Colerica
wandel mites

¶ Ein Sagma

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 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 eyne 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
wankel 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 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 scherpfet 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 inwendig

¶ Das man mit zū vil schlaffen sol

Avicenna vñ Almanfor

¶ 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 destet 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.

Auff 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 rugken mit schlaffen sol.

Auff dē rugken schlaffen ist mit gūt sund schedlich vñ
schickt dē mensche dz er geneygt vñ enpfenglich wirt
pöser feuchtikeyt oder 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 mensch ordenlichen lebet democh beleibet 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 mensch zū etlichē zeÿtē in dē iar als im
mayē sol ein laxatiue nemē dz seiner nat bekūmēlich ist

vñ das zū n̄yessen sol er eines getreue ar̄ztes rat habē
vñ das laxiern sol stulgang machē vñ harn.

¶ Von dem paden.

Der leichnam des menschen bedarff auch reynigūg vñ pōser feuch̄t̄k̄eyt die sich samlet zwischē haut vñ fleysch. vñ d̄ye reynigūg sol sein mit paden/ darumb solt du in disem capitel leznē w̄ye vñ zū welcher zeit du paden solt.

¶ Wenn man paden sol.

Avicēna spricht. wer gesuntlich padē wil der sol nach dē essē zehand mit padē. sund so d̄ye speis in dē magē v̄zert vñ v̄deūet ist. das ist des morgēs n̄cht̄ od̄ zū vesper zeit. D̄z bezeugt Auerrois vñ spricht/ wer mit vollē pauch d̄z ist zestūd nach dē essē in d̄z pad geet dē wer dē die löcher d̄ haut genāt por̄ v̄stopft vñ beschlossē d̄z die vnrein̄keit d̄ schweiß vñ die überflüss̄k̄eyt mit herauf mag k̄ūmen. vñ v̄ dē verstopffen lauffē die selben von einem gelid in d̄z and vñ br̄ngē dē leichnā grossē schadē/ vñ darūb ist vol padē mit gesunt / wān paden zehand nach dē vol essē irret die deūūg vñ zeucht die speys vnuerdeūet in die gelid vñ d̄z br̄ngt manigerley siechtum

¶ Von der zeit des padens.

¶ Rechte zeit des padēs ist so die speys in dē magē v̄zert vñ v̄deūet ist vñ so d̄z gederm gereyniget ist. Also d̄z d̄ 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
kreffiget 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 plüt 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 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 ez 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 gheet ett was subtils nyessen als ein hüneerprü oder ein ar weisprü, oder sunst ei wenig begossen prot.

¶ Das man nit zū heysß sol padē

¶ Auch spricht Auicenna/ mā sol messigliche padē dz ist nit zū heysß noch nit zū lang wān vñ dē würt d leichnam zū 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 getränk noch nach dē pad/ wān zū d zeit die pori dz seyn die löcher der haut offē seyn vñ dye keltin vñ dē kalte getränk teilē sich in das haubt vñ zū dē herze vñ in die andn edeln gelid des leichnams/ vñ verderbt vñ macht zū nichten ir natürliche krefft.

¶ Wie man sich nach dem pad palten sol

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

¶ Wēn man nach dē pad esse sol

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

sich auf wer
den pad sol
ist in fleysß
dye natürli
pad gekren
subtil vñ d
güt zū 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 zū stund
medu es erle
hat por: s g
solle da d
zū 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 poris 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.

C Ein gemeine kurze lere vō dem paden

C Die meiste geben eyn kurze lere von dem paden vnd
sprechen. So du paden wilt. So bewege dich vor vnd
exercitier 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 reyben 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 zu dem letzten
mit einen külen wasser das doch nicht zu vil kalt sey vn
in dem pade sol man still sey on geschrey. Vnd so du auß
geest so halt dich warm.

C Von dem wasserpad.

C In wasserpaden ist gar gesundt zu paden So man sy
machtet von reynen süßen flyessenden wassern. Vnd es
sol nicht zu vil heysß sein. Man sol dareyn sitzen vnz üb
er den nabel. vnd nicht vnz über dye prust. auff das das
herz nicht zu onmchtig vnd zu 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 zeýt des aderlassens ist an einē klar en liechten tag zú der tercz zeýt so dyē deüung in dem mēschen volbracht ist. vnd d̄ mensch den leychnā vor mit harn vñ stül wol gereyniget hat. vñ nicht ee sol man aderlassen.

Von der zeýt des aderlassens

Es ist auch zú wissen das dz aderlassen zwü auß erwelte zeýt 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 zeýt 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 zú der leber/wider die ist Quicerna der vor in allē mer bewert ist der spricht Man sull alle mal nüchter lassē anß genūmen zú der zeýt der grossen notturfft. Als zú 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 anstieß en der mag lassen zú aller zeýt vñ be darff nichz daran scheühen

So lassen verpoten ist

Es sol auch nyemant zú d̄ ader lassē so es gar kalt ist oder gar heýß 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
vñ küsch / 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 ader lassē 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
ader lassē verziehē piß 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 all teglich oder das and teglich od
das dritt teglich 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 peß
ert vñ adelet Als gering subtil speiß vñ lauter subtil
er wein

¶ Dz mā oft lassē sol vñ wenig

¶ Es ist besser 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 piß 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

¶ Wer lassen sol

¶ Wer vil schwiget vñ gern schwiget das ist eyn zeichen das er des plutes zu vil hat. der sol aderlassē

¶ Wie man sich nach dem aderlassen halten süll

¶ So der mensch gelassē hat / wie er sich darnach halten 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 trincken. 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 pih er darnach zwē tag oder drey gerüet. Es ist gut das d aderlasser an dem rugken lig vñd rüet. das ist dem plüt bequemlich / doch sol er an dem rugken mit schlaffen als vor von dem schlaff auch geschriben ist **¶** Es sol auch niemāt zu stüd nach dē lassē padē pih an dē vierdē tag

¶ Vō dē tag so du lassē wilt.

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

¶ Von dem laßeyßen

¶ Das eyßen do man dir mit lassē sol dz sol in dē winter grösser sein dān in dem Sumer

¶ Von dē lenczen

¶ In 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.

¶ Von jungē mēshen

¶ Jung mensche sülle lassen so der Mon new ist. vñd die aitē so er alt ist. **¶** 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 schadēs 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 ettwen
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 k̄wisch
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 leitnams für einē iegliche siechtumb lassē soll
das vñdest da hernach geschribē von einer yegliche
ader besunder /

¶ 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 dē ore

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

¶ Von den adern an dē schlaß

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

¶ Von den adern in den augen

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

¶ Von dē adern in dē oren.

¶ Zwü adern sind in dē oren/ Eine in dē rechten/ dýe
ander in dem linckē. dýe sind gut zū 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 dē spitz d nasen die ist gut zū
lassē so dē mēschē dz haubt schwer ist vñ flüssig. vnd
ist gut für dē fluß d augē.

¶ Von d adern in dē mund

¶ Zwü adn in dē mund sind gut zū lassē für die mal

vñ platern des anflug 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 p̄isen siechthum Apoplexia. vñ für die hūsten vñ für de wetagē des mundes d̄ packē vñ d̄ kinstock.

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 st̄ckende 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 fürsichtiz k̄eyt / **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 krazen 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 beyde 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 hñ fallende 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 seýten. vñ wider alle siechthumb der lungen. vñ zū allen zeýten in dem iar so güt laßen ist. mag man zū dē median lassē / Aber besunder vor andern zeýten in dē iar ist aller pest lassen zū der Median. Nonas Sep = tembris das ist an dem vierden tag vor vnser frauen tag Natiuitatis.

¶ Von den adern des daumen

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

¶ Von dem kleinen vñger

¶ Zwi adern sind auff dem kleinen vñger an beyde hēde. so man sy laßt das ist güt für die verstopffung der prust / vñ für vnlust der speyß oder zū 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 gemacht. ¶ Ein ader ist vñden vñ zū voran des mānes gemacht bey dem ppucio / 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 zwü 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
hassē Artetica. die machē starck pain vñ füß.

¶ 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 beleybē 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 nit 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 geschrotē.

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 genannt 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 hertzē 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 gereinigt 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 gut 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.

Cauicema 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
auf flegma vñ Coleram die beyde vil schadēs bring
en so sy 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 geäder 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 machen über den magen von hizigen dingen. Als kumel vnd sein geleych. Hilfft dz mit so sol er milch vñ wem̄ warm durch einand trinckē

Wie man sich darnit halten sülle

So d̄ 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 p̄nden 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 geprochen hat. dauon solt du wissen das gut ist nach dē prechen lang vasten piß d̄ ye begir zū esse starck würt vñ vast lustig. Nach dē vomitum sind gesund/leicht gering speiß die schier verdetwet sind. als klein vōgel oder sunst leicht speys/so sich der mensch gepricht als geschriben steet. so sol er darnach messig klichē vñ k̄l paden. nach dē prechen sol der mensch ruen vñ on arbeit sem. vñ sol wasser vñ essich durch einand mischē 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 nützlichen vnd gesundlichen gelyder
Darumb sol sich nyemandt dar vor vörchten / wann es
ein edle nützliche arznei ist / vñ man mag sy en allē 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 plasen / vnd für die pösen co-
lera / vnd ist nützlich 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 gangen 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
teutlich der gem. ein sterben so dye menschen ge-
meynlich an den trusen 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 natürlicken meyster. das er gemeyn-
glichen kōme von der vermischung des luftes mit sau-
len vergyfften dünsten vnd feuchtikeyten/ vnd dz ettwē
geschicht von dem lauff der planeten. Etwen von dem

in die f
chitert v
sen vgyff
ent auf d
de fuchst
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 ley
man in den w
perieren mit
beris vñ d
nig wechalt