

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



Ob d̄ heylig weyßsag beschreibt vñ
spricht. Herz du hast gesetzt ein ende
dē lebē d̄ 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
kumt. d̄ 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
gezuck̄et 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 sünd̄er dē vō ir sünde
wegen ir leben vō got würt abgeprochen. Vnd von dē
schreybt der heylig David in dem psalter vnd spricht.
Viri sanḡ vmi 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 ende mit kumen / seyn die von geschicht in
wasser / in feur / oder in streiten schaden nemen. ¶ Die
vierden menschen die zū irem rechten ende 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 dem rechten
ende. 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 ende 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 senfftiglichen on grossen schm-
erzen. Lebet er aber vnordenlichen so stirbt er ee des re-
chten endes vnd so müß er v̄n not wegen herzigk-
lichen sterben. Also hast du d̄ye vrsache warumb eyn
mensth senffter stirbt dem der ander. 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. ⁊c
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 beware 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 feuchtikeyt 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 trincē / 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