

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 trinkē / 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 fer 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 herbste 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 herbste nit mer den 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 die
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 den in dem sumer vñ auch trinkē / der
magen ist der aller heysseste 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. Nū 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 effē 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 güt in diser zeit vñ reiniget die prust. negelin/ zit
war / galgā vñ yngber die sind gemalē güt in dē wein
od on wein genüzt dz ist güt 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 güt ge-
truncken/ offt sol mā padē in schweißpaden. Vormāt

vnd vor pier sol man sich hütendz man des nicht zū vil
trincē wān sy seyn vngesunt in disem monat / wein ist
gesunt in dē monat vñ bekūmenlich zū trincē. 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 tr-
andē nemē. in dē merzē sol mā retich essē vnd
in schwaishpade sol mā oft paden / durch d ye
hirn feucht sol man messiglich trincē. wein ist gesunt
vñ ymber ist gūt zū essen vñ gesunt. dem tranck sol sein
rautē / lūbstückel / salua / pfeffer vñ ymber solt du trincē
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 getrandē
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 trincē. Man sol schreppen vñ mit
kōpfen lassen wider das tragen 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 nütz 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
nütz 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 arzney pfl-
egen der ir bedarff. zügen milch ist dēn gesunt. heilsam
vnd bekūmenlich zū nützen vñ nüchter zū trinckē. wer-
müt od menie / garb / patomie / bibenell / venchel / lūbstück
poley vñ ysopp die sol man nützen dz ist güt das mā die
siede vñ trinckē / an der haubt ader solt du lassen so rīm-
gert sich dz haubt vnd dz plüt des nachtes sol mā wol
gedeckē 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 arzney 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 aufsteen 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
beleiben.

¶ 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 geschriift 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 sorgklichē 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-
treih. 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 güter 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
sichum d

T
neuem
taw
in sol
zeit.
die gro
so erwa
at haub
ysopen
Und da
paucen
und bef

sol auch wenig paden in disen monate. **I**ñm auch rau-
ten/tillen/gamandriam/saluey/poley/venchelsamē vñ
lūbstück samē/liechte/benedicte oder menie. vnd solt
die mīsthen 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 nūczen so werest du dich
wider die grossen hÿze die in disen monaten ist. vñ pist
behütt vor aller hād vngesūcht. kÿt des leibs. vñ vor
siechtum die dir widerfaren möchten in diser zeit.

Der ander Augstmon.

In dē andern augstmonat sol mā nicht ader
lassen vñ auch kein tranck nemen. mā sol sich
vor über essen vnd trincken ser hūten vñ vor
newem obs. Man sol rosenwasser vnd paumöl vnd dē
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 hūtet man sich mit vor der hÿcz
so erwallet sich das hÿren das der mensch vill eicht 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 sthmiren
vnd bestreychen. Vnd das selbig bestreychen ist gesunt

für allerley vngemach. vor neuem met vñ neuem pierē
solt du dich hütē Cīmamom solt du in disem monat oft
nützen kalte dīng die von kalter natur seyn die sind in
disem monat gūt zū esse. als latich vnd pfedem trīckē
solt du / oder menie. benedicte / poley / vñ weypreyē. 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 wurczē 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 / malagra
nat od menie / ziger milch solt du niessē die meret dir dz
plūt vñ gewinnest ein gūt varb.

¶ Der ander herbstmon.

Und in octobri in dem andern herbstmonat ist
gūt 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 vnd ander dīng / wann dauō vñ leicht dīe ploße 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 / vnd 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
gney / 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 laib gar wol gefar vnd gesunt. vñ dz antlig
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 nützlichst

Das man ein wenig plütes dauon lasse Köl sol man in
ditem 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 allē leib
das thun auch mustat plümē. dem tranck sol sem in dis-
sem monat spicabertrā / ymber vñ sambam vñ and gut
wurtzen 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.