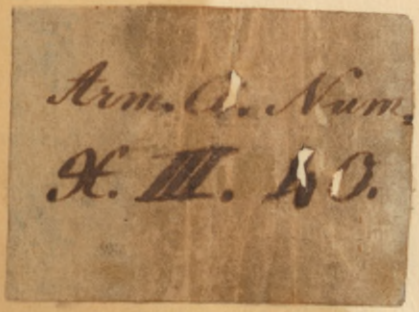
GERMAN


Arm. A. Num.
X. III. 80.

Conuentũ.

Das büch Regimen sanitatis genannt. Daz ist. Wie sich d menſch halten sol das er in gesuntheit beleib.

Das .ii. blat

Hienach volget ein nützlich regiment wer sich darnach haltet d mag sein leben lang in gesuntheit behalten.

Ob d heilig weiß sag beschreibt vñ spricht. Herre du hast gesetzt eyn ende dem leben d menschen das niemandt übergeen mag. Vnd zů dez selbē end das got einem jecklichen gesetzt hat kōment vil menschen nit. vnnd sterbend ee das jr end kōmpt. der seind vierlej menschen. Die ersten seind die gerechten sāligen menschē die got nympt auß disem leben vor jrem end. als der weiß Salomon spricht. Raptus est iustus. Daz ist so vil gesprochen. Der gerecht wirt auß disez leben gezuckt vor seinem end/das er von d boßheyt der sünd zů dem bösen nit verkert

werd. Vnd das zucken auß disem leben be
schihet von besundern genaden vnd fürsich
tikeit gotes. ¶ Die andern menschen die zů
jrem rechten end nit kömen. seind die fräue
lichen sünd den von jrer sünd wegen jr lebē
wirt abgeprochen. Vnd von den schreibt d
heilig Dauid in dez psalter vnd spricht. Vi
ri sanguini et dolosi. Dz ist als vil gesproc-
chen. Die menschē des plůtes das ist d sün
den vnd der boßheit prúngent jr tag nit zů
halbem end. Vnd das ist die vrsach daz vil
menschen jung sterbent. Darumb ob du lā
ge wilt leben/so leb in gotes vorcht/wann
wer gotzfōrchtig ist/als d weyß Salomō
spricht. Timor domini est fons. Daz ist ge
sprochē. Gotes vorcht ist ei lebētiger prūn.
Gotes vorcht gibt langes leben/dem wirtt
gegeben ein lebentiger prunn der genaden
gotes vnd ein leben auf erden. ¶ Die dritē
menschen die zů jrez rechten end nit kōmen/
seind die von geschicht in wasser/in feüer/
od in streyten schaden nement. ¶ Die vier
den menschen die zů jrem rechten end nit kō
men seind die/dye do vnordenlichen leben

mit essen mit trincken vnnd mit vnkeüsch
Von den spricht der maister Galienus. das
mer menschen sterben von vnordnung jres
lebens dann rechtes todes. Vnnd wer also
stirbt das ist grosse sünd/wann er ist schul
dig an jm selber. Darumb wiltu lang lebē
so bis mässig vnd halt dich ordenlich. Als
du hernach geschriben vindest in disez büch
volgestu diser ler so magstu lang leben. Le
best du aber vnordenlich vnnd volgest nit
der ler/das ist vrsach das du jung stirbest
vnd kümest nit zü deinem rechten end. Der
menschen leben ist geleich einer kertzen die
angezündet ist/prynnt die on alle widerwer
tikeit. vnd läßt man die selber prynnen biß
an das end das sy selb erlischt sy erlischt on
allen üblen geschmack oder rauch. löscht mā
sy aber fräuelich vor der rechten zeit des en
des so kompt dauon ein böser geschmacke
Deßgeleichē ist auch mit dē menschen. lebt
er ordenlich in mässikeit so prynnt er jnwē
dig auß als ein kertz vnd erlischt/daz ist er
stirbt senftiklichen on grossen schmertzē. le
bet er aber vnordenlichen so stirbt er des re

chten endes· vnd so můß er von not wegē hertikllchen sterben Also hast du die vrsach warumb ein mensch senfter stirbt dann der ander· Der menschen leben ist kurcz vñ hat mangerleÿ widerwertikeit vnd siechtum· Darumb hat got wider alle widerwärtig keit dem menschen gegeben vnnd gelassen zů steür mangerlej hilf mit kraft d̄ kreüter vnd lernmaister die on zweifel all jr krafft vnd kunst von got haben als der weiß Salomon spricht· Omnis sapientia a dño deo est et cū illo· Dz ist gesprochen· Alle weÿßheit ist von got dem herrn· vnd ist ewiklich beÿ jm gewesen mit der d̄ mensch wid̄ alle widerwertikeit d̄ natur sich mag bewären das er säliklich kōme zů seinem rechtē end· Vñ darumb hab jch in besunderer lieb vñ gedechtnuß dem edlen graffen Růdolf vō Hobenburg meinem genädigen herrn· vñ frauwen Margarethen geporn von Tÿerstein seiner haußfrauen meiner genädigen frauen weÿt gesůcht vnd zesamen gelesen auß den bewärten maistern der natur vnd d̄ ercznej· Dise nachgeschribne ler die mag

man nennē Regimen ſanitatis. Zů teütſch das büchlin vonn der ordnung der geſuntt heit. Das iſt geteilt in vier teil/als mā her nach geſchriben vindet.

Ariſtotiles ſchreibt zů dez groſſen kůnig Alexander diſe nachgeſchribne ler.

Ariſtotiles ſchreibt zů dē küng Alexander in dem büch von d ordnung der fürſten alſo. Alexander wiltu geſund ſei ſo ſoltu mercken was ich dir ſagen will. Vnd hůt mit allem fleiß deins leybes das du die natürlichen hicz vñ feüchtikeit nit verliereſt. Vnd wer auch das nach d lere Ariſtotilis volbringen wil der můß wiſſen die natur der zeit jm jar. Vnd wie er in jecklicher zeit leben ſol. darůb ſagt dyſe ler zům erſtē vō dē vier teylē des jars. vō dē lēczen. dē Sümer. dē herbſt. vnd dē winter. Auch von dē xij. monaten. vnd dē vier complexē die ei jecklich mēſch vō natur zeſamē ſetzen iſt/daz ein mēſch ſein leben darnach künde regiern. Dz ander teyl ſagt wie ſich d menſch mit eſſen vñ trinckē ſchlaffen vñ

wachen/aderlassen vnd ercznej halten sol.
¶ Dz driteil sagt von d̄ pestilēcz: das ist so die menschen an den trüsen od̄ plattern sere sterbend. ¶ Dz vierd wie mā ein gesunden menschen erkennen sol.

¶ Von dem gelencze.

¶ Vier zeit seind jm jar die du merckē solt Die erst ist der Lencz. der hebt sich an santt Peters tag an vor vaßnacht. Vnnd endet sich an sant vrbans tag. die selb zeit ist heiß vnd feücht von natur. vñ geleicht sich dez luft. In d̄ selben zeit wechst dz plůt dz auch feücht vnd heÿß ist als er genatürt ist. Darumb alles dz feücht vnd heÿß ist dz ist gůte in diser zeit. hůner. lāpfleisch. gůter wein aÿer seīd gesund/sund̄ in d̄ zeit. Durch dz gancz jar ist nit besser ercznеÿen vñ ad̄laßsen denn dise zeit/wann sÿ pringt alles dz wid̄ dz durch dz gancz jar v̄schwūden ist.

¶ Von dem Summer.

¶ Die and̄ zeit des jars ist d̄ Summer. der heiß vñ truckē ist. Zů d̄ zeit wechst die Colera/dz ist dz schwarcz plůt. vñ gleicht sich dē feür. dz auch heiß vñ truckē ist. Vñ d̄ co

lericus sol sich hůten vor allē dē das truck
en ist/wenn das selb ist jm dēn schedlich wz
kalt auch feücht ist dz ist gůt in dÿser zeÿt
Vor allerhand ercznej vnd vor lassen soll
man sich hůten beÿ namē jm Augsten· Mā
sol selten baden· vnd sol sich ser hůten vor
überessen vnd übertrincken· Vnd die zeÿt
hebt sich an an sant Vrbans tag vnd wert
biß Bartolomej·

¶ Von dem Herbst·

¶ Die drit zeit ist ď herbst· ď ist kalt vñ tr-
ucken/da wechßt jnn ein feüchtikeit heÿßt
Melancolia· die ist auch kalt vnd trucken·
Vnd geleÿchet sich ď erden· Zů ď selbē zeit
sol man gůten wein trincken vnd essen ko-
ste die heÿsser natur seÿ· Wenig sol mā czů
ad̄lassen· Saur tranck sol man nit trinckē·
Wer gesund wölt sein ď sölt jm herbst nitt
mer dann ein mal des tags essen· Vnd die
zeit hebt sich an an sant Bartholmeus tag
vñ wert bis auf sant Clementen tag·

¶ Von dem Wintter·

¶ Die vierd zeit ist ď wintter/ď ist kalt vñ
feücht· vñ gleicht sich dē wasser· vñ wechst

die feüchtikeit darjnn in dem menschen die da heißt flegma. Jn d̄ seind heisse ding gar gůt vñ truckne. Vnd alles das gepfeffert vnd gewürczt ist das ist gůt/so mag man auch mer essen vñ trinckē dann jm Sūmer Der magen ist dann aller heÿsest. vnd dÿe dāung aller pest/so seind die vogel vnnd wildpræt zeÿtig. Jst dann sein not so mag man trincken vnd erczney nemen. Vnd zů dē adern lassen den dann lassens not ist. vñ die zeit hebt sich an an sant Clemens tage. vnd wert bis sant Peters tag.

¶ Von den zwölf monaten. Vnd wie man sich darjnn halten sol.

DEr allerweÿsest maister Ypocras d̄ gab dise ler vō dē. xij monaten in eÿm lād da er jnn wz. Nů hat sÿ ei maister allso geschriben dz mā sich in allē lā den wol darnach mag richtē wie mā sich in ei ÿecklichen monat sol halten dz man sich vor siechtūb hůten künd vñ gesuntheit gewÿnne des leibs. ¶ Vō Jenner. ¶ In dē monat Januario. d̄ monat heÿßt

jarmonat. In dē sol mā nüchter trinckē ein trunck güts weins. Mā sol nit aderlassen es sej dēn not/ so laß mā ein wenig an d haub tead. Saure träck sol mā nit nemen mā sol nit mitel speiß essē die weder zů kalt noch zů heiß ist. Mā sol selten baden. Imber. polay. yßop vnd venchel mit wein temperiert vñ des genossen ist güt in d zeit vnd reynigetē die prust. nägelin. zitwar vnd galgan vñ jngwer die seind gemalen güt jm wein od on wein genüczt ist güt in dyser zeit.

Von dem Hornung.

Im hornůg sol mā adlassen vñ träck nemen wānß not ist. wein ist güt getrunckē oft bad in schwaiß badē. wer pyer vñ met hůt dich. trick des nit zeuil. sy seid vngesůt in disem monat. wein ist gesund in dē monat. vnd bekümenlichē zů trincken. Saure kost ist dañ gesund. hönig neüß wamit du wilt/ wān es reynniget die prust vnnd die plasen.

Von dem Mertzen.

In dem Mertzen sol mā nit zů adlassen/ noch trauck nemen. In dē mertz sol mā rāt tich essen vñ i schwaißbadē sol mā oft badē

durch die hÿren feüchte sol man mässiklich trincken. Wein ist gesund vñ ÿmber ist gůte zů essen vnd gesund. Dein tranck sol seī rautten. lübstickel. salua. pfeffer vnd Ymber soltu trincken in dem merczen so beleÿbest du gesund.

Von dem Aprillen.

In dem aprillen sol man lassen zů adern an wellichen enden es dem leÿb gůt ist Do soltu lassen/ on allein an der lūg adern dÿe sol man niemant lassen rüren der meins rates volgen will. Wer es darüber tůt d̄ wirt es gewar das es jm nÿmmer wol kompt. Von der median sol mā lassen das ist in disem mōnat vil nüczlich vnd bekūmenlich. Baden sol man oft. Gepratē fleisch soll mā gern essen jm aprillen. Allerleÿ hand jūges flaisch ist gesund on allein junge vāherleī Saure trāck vñ fürbūg sol mā nemen. Vñ ercznej sol mā pflegen dē sein not ist. zů der zeÿt bekūmet sÿ gar wol. Man sol auch trīcken mässiklichen. mā sōl schrepffen vñ mit kōpffē lassē wid̄ dz kraczē/ wēn des mēschē plůt wechst in d̄ zeit. rautē vñ fenchelsamē

patonien vnd bibenel mit hönig temperie ret od mit wein gesotten söll man nüchter niessen durch den magen vnd durch den lei be allen/wann das ist gar nücz vnnd gar heilsam zů der zeÿt.

Von dem Maÿen

In dem maÿen sol man lassen zů aderen an wellichem ende es not ist an dem leib. es ist allermaist nücz das man laß an dē baÿ- nen durch das das sich das plůt zůtal senck et in der zeit vñ samlet sich in die bain. Mā söl sich auch hůten vor bösem flaisch. vnnd auch vor bösen vischen Mā sol nit vil weÿ nes trincken. Man sol zů rechter zeÿt essen. Alle bad die seind dem leib gůt. vnd besun der würczbad. Man sol nit zürnen/ wann dauon wirt die vergicht. Mā sol nemē lau tern wein vnd gaÿßmilch. vnd söl dz hau bte damit bestreichen vnd die prust/dz istt gar gesunde. Saure tranck sol man nåm- men vnd erczneÿ pflegen der jr bedarf. Zÿ genmilch ist denn gesunt heilsaz vnd bekū- menlich zenüczē vñ nüchter zetrinckē. wer můt od menie/ garb. patonie. bibenel. fench

el·lübstick·poleÿ vnd ÿsopp die sol mã nü
czen/das ist gůt das mã die sied vñ trinck·
An ď haubtauď soltu lassen so ringert sich
das haubt vñ dz plůt·Des nachts soll mã
wolgedeckt seĩ vñ warem geben dẽ herczẽ·

Von dem Prachmon

In dem Junio das ist der Prachmonat
mag man wol aderlassen wem es not istt/
Mã mag auch in disem monat wol ercznej
pflegen die den leüten vnnd dem vihe gar
nücz ist·Vnd ist gůt das man vor dem aug
sten dez leib helf·Man sol sich hůten dz mã
kein milch eß sÿ seÿ dann gar gůt vñ wol
gesotten·Kåß sol man in der zeit wenig eß
sen/wann er ist vnngesund·In disem mo-
nat sol man sich hůten vor newem obs daz
man es nit eß·Ist das man obß ÿßt so soll
man zehand gůten wein darauf trincken/
so schadt es nit·Eppew saumen mit pfef-
fer gemenget sol mã nůchter essen dz ist gů
te vnd gesund··Vor jũgen pÿrn hůt dÿch
wann es nit wol kõmet in disez monat·es
ist schedlich·zů ď zeit sol mã nit frů anpeiß
sen·In disem monat sol man auch lautern

wein trincken das ist dañ vil bekümenlich Wein mit alant vnd mit lorbern gewermt ist gesund zů trincken/das seübert die pru ste vnd den magen. Man sol auch in dysem monat frů auffsteen vnd zů mittag ein we nig schlaffen. Man sol in kaltem wasser oft baden. Dein trancke sol in disem monat sei patonien. salua. sambobini. vñ zitwar. vō dem soltu trincken wilt du gesund beleibē

Von dem Hewmonat

In dem Julio Das ist der Hewmonat. Das der Augstmonat ist So heben sich an die tag in dem sich ein yecklich mensch hů ten sol/wann die tag seind gar ängstlichē das man sy nennet in ō geschrift dye hūds tag also besorcklich ist die zeit ī disen tagē. Man sol auch nit zů aderlassen noch getrā cke nemen/wann es wär vil vngeuārlich. würde zů der zeit der magen vnd das hirn Dye leber oder die lung. Oder das milcze mit keynerley ding beweget als gar sorg klichen ist es in disem monat So würd vil leicht dē hertzē vñ auch dē gāczē leib so eng dz ō mensch erstücken můht. vñ gähes tods

erſterben· Darumb ſol man nit getrãck nã
men noch nit laſſen dann nun in den baden
mit köpffen wem es not iſt· In ſenften ba-
den mag man wol nüchter baden Man ſol
in diſen zweyẽ monaten gar wenig weins
trincken durch die dürre des magens vnd
der lebern· Kalt waſſer ſol man nüchter trĩ
cken alltag in diſem monat wider die Co-
lera das man die vertreib· Vnd aller ſchla
chte ding das da grün iſt das ſol man zů di
ſer zeit oft anſehen· das iſt gůt zů dez haubt
vnd zů den augẽ· Grüne farb iſt allzeit gů
te vnd geſund den augen· Darzů geſchwů
re ſol man vertreyben in diſez monat mit
gůten ſalben· Nymmernit in dez jar kömet
es alſo gern als in diſem monat· Rautten
ſafft vnd Yſoppenſaft vnd Eppenſaft ſol
man mit hönig miſchen· vnnd ſol den halß
vnd die kelen damit beſtreichẽ/ das iſt gar
gůt· In keiner weiß ſol man die geſchwůr
vnd die drüſen in diſen zweyẽ monatẽ auf
ſtächen als lieb im ſein leib vnd leben ſey·
In aller maß ſol mã ſich hüten in diſen mo
naten· vnd allermaiſt vor böſen viſchẽ die

in pfüczigen vnd faulen wassern seind. an den ÿßt man schier den tod. In disen monaten sol man kōl vnd lattich vnd pappeln nit essen/ wann sÿ haben aÿtter vnd v̄gifft in jn zů diser zeit. Es ist auch gůtt das man in disen zwej monaten oft åß. salua. knoblach. vnd rohen speck/ das ist nücz vnd gesund. Man sol auch wenige baden in dÿsen monaten. Nÿm auch rautten. tillen. gamandriam. salueÿ. poleÿ. venchelsamen. vnnd lübstücksamen. liechte. benedicte od menie/ vnd sōlt die mischen mit gůten würczē die nit zů heiß seind. vnd mit süssem holcz vnd mit åniß mit zucker gemischt vnnd getemperiert. vnd sollt ein puluer od latwergen dauon machen. vnd sol das oft nüczen So werestu dich wid die grossen hicz die in disen monaten ist. Vnnd bist behůt vor aller hand vngesüchtikeit des leibs. vnd vor siechtumb die dir widfaren mōchten in dÿser zeit

Der ander Augstmon.

In dem andern Augstmonat sol mā nitt aderlassen. vnd auch kein getranck nemen/ Man sol sich vor überessen vnd trinckē ser

hüten vnd vor neüem obs. Man sol rosen-
wasser vñ baumöl vnd den taw in ein gla
se vahen vnd sol daz zů samen mengen vñ
sol die prust damit bestreichen das ist zů di
ser zeitgůt. Man sol gar oft in kaltē was
ser baden durch die grossen hicz/wann hüt
man sich nit vor der hicz so erwallet sich dz
hyren das der mensch villeicht möcht hau-
btesiech werden. Poleÿ. Rautten. Venchel
Epphew. Yssoppen samen. Lorber. Alandt
vnd tů darzů baumöl. Vnd daz sol man al
les mit hönig durch einander temperieren.
Vnd sol auch den ganczē leib damit besch-
mirben vnd auch bestreÿchen. Vnd das sel
big bestreichen ist gar gesund für allerleÿ
vngemach vor newem met vnd neüen byr
ren soltu dich hüten. Cÿnamom soltu in di
sem monat oft nüczen. Kalte ding die von
kalter natur seind die seind in dysem mo-
nat gůt zů essen als lattich vnd pfedē trin
cken solltu od menie benedicte. poleÿ vnd
wegpraÿte das wisz für war das die zů di
ser zeit gar heilsam seind.

Der erst Herbstmon.

In dem ersten Herbstmon mag mã wol einem yecklichen menschen mit aller schlächter ertzney helffẽ·wãn aller früchtẽ wür tzen vnd saumen vnd alleerlej dings zeytig seind·was man zů ertznej über jar bedarff das sol vnd můß man allermaist in dysem monat vnd in dem mayen gewynnen ·wz in dez mayen an ertznej versaumpt ist des mag man sich in disem monat erholen od erfüllen·Trincken soltu in disem monat to sten·malagranat/oder menie· Zygermilch soltu niessen die mert dir das plůt vnnd ge wynnst ein güte farb·

Der ander Herbstmon·

Vnd in Octobri in dez andern herbstmo nat ist gůt das man zů aderlaß vnd träck näm der sein bedarf·Man sol aber be warn das man nicht zů vnfůglich der neüen frů chte nyeß·Böses obs vnnd ander dinge/ wann da ruon vylleychte dye plasen tzer prichet·Vnnd das hyren also gesert würd das der mensch gar leichtiglichen vnd sch nälligklichen siech würd das er es nymer mer überwünde·Weinber seind den zeitig·

zeniessen vnd most zetrincken/ wann dauō wirt der leib waich. Mōzrātich vñ bibenel ist gesund. Henf ist nūcz in allerhand spey se. vogel vnd wildprāt ist zeytig vnd gesū de nägelin vñ zymmetrind ist gůt zenūczē.

Der erst Wintermon.

November ist der erst wintermonat. dar inn sol ein yecklichs mēsch seins leibs pfle gen mit ertznej. mit lassen. mit getrāck ne men wer sein bedarf. wann ein jecklich mē sche sol sich dann warm halten gegen dem frost vnd der kelten die den krancken leů ten gar schedlich ist. Lassen mag mā zů der adern an welichē enden es den menschē not ist. Eygenmilch ist dann gůt zeniessen vnd gesund/ wann dauon mert sich dz plůt. vñ macht den leib gar wolgefar vnd gesund vnd daz antlücz schön. wenig vnd seltē sol tu baden/ wann in disem monat soltu sch waisbaden meyden. In keinem monat du rch daz gātz jar ist baden so vngesund als in dē monat. Trincken soltu Cynamomuz imber vñ garbe dz sej dein trāck darā vīstu gesůtheit ob du die trickst stät in dē monat

Der ander wintermon.

December ist der ander wintermonat dz dann der letst monat ist in dem jar. darjnn sol man nit zů aderlassen/ wann ő mensche in disez monat aller mynst plůt hat mynder dann in keinem monat durch das gãcz jar. Darumb ist es nit gůt das man darjn̄ laß zů der adern. Ist sein aber not das man sein nit embern mag/so sol man wenig plů tes dauon lassen. Vnd an der haubtaderen ist es aller bekümelichest vnd nůczlichest das man ein wenig plůt dauõ laß. Kõl sol man in disem monat nit niessen wãn sy haben in der zeit vergift in jn. Vnd ist vil schedlich als in dem augsten/darumb das der mensch ist in diser zeit on blůt. Vnd das er sein wenig hat. durch das sol man in disez monat nyessen Imber. galgã. zitwar. muscat. bertram. vñ muscat plůmen. cardomomen. nägelin. cubeben. cynamomũ vñ anő gůt würcz. Man sől essen gepfeffert vñ gewürczte speiß. Muscat sol man oft niessen. wann die gibt gůten geschmack vnd kreffliget das plůt vnd das hercz vnd allen leib

das tůnt auch muscat plůmen. Dein trãck sol sein in disem monat spicabertrã jmber vnd scimbam vnd and̃ gůt würczẽ die jch daruor hab genennt. Neüsestu od̃ trinckestu sÿ in disem monat/so gewÿnnestu gesuntheit an allem deÿm leib. Wer dÿse lere fleissiklich behelt vnd jr volget d̃ vermeÿdet siechtumb vnd hat ymmer die weil er lebt gesunden leib. vnd lebt vil dester lẽger Es ist zů wissen als in einem jecklichen monat geschriben ist von eÿm trãck. daz ist zů versteen das man das nůchter in ÿecklichẽ monat als offt man will in suppen weÿß niessen sol.

Wauon der mensch geschaffen sej.

Ein ÿecklicher mensch ist geschaffen von vier feüchtikeit d̃ element/das ist von erdẽ. von wasser. von feür. vnd von luft. Vñ võ den hat ein ÿecklich mẽsch besund̃ farb. gestalt vnd sitten einer and̃st dẽn der and̃. Võ d̃ erdẽ ist d̃ mensch schwär vnd trucken. võ dẽ wasser ist d̃ mẽsch kalt feücht vñ weiß. Von dẽ luft ist d̃ mensch warm feücht rot vnd schõn. Von dẽ feür ist d̃ mensch heÿße

trucken vnd prauner farb Als man hernache geschriben wirt vinden in yecklichē besunder. Vnd von den vier elementen ist ein yecklicher mensch beschaffen. Vnnd welliches vnder den vieren an dē menschen mer ist nach dē wirt d mēsch genatürt. also hat er der erden mer so wirt er ein Melancolicus vnd wirt geleich dē herbst vnd d erden natur. hat er aber des wassers mer so wirt er genennt Flegmaticus. vñ wirt geleicht dē wintter vnd wassers natur. Hat er des lufts mer so wirt er ein Sanguineus. vnd wirt geleich dē lenczē. vnd ist des lufts natur. Hat er des feürs mer so ist er ein Colericus vñ ist gesitt nach d natur vñ wirt dē summer geleicht. Von dē vier cōplexiō eygenschaft soltu mercken. Zům ersten vō der edlen Sanguinea bej welichē zaichē du die solt erkennen. vñ darnach die andern

Von dem edlen Sanguineus.

Ein sanguineus als vns schreibt Aristotiles ist ein mensch geschaffen von dē vyer elementen / da des luftes natur mer ist dañ des menschen natur. vñ ist warm vñ feücht

wirt geleichet dē luft vnd lenczen· vnd ist die edlest vnō allen complexen· Der mēsch ō der selben natur ist ō ist von natur dz er lieb hat vñ lieb wirt gehebt· Er ist milt zů etlichen dingē· Er ist frōlich zÿmlich Er ist weÿß vnd klůg auf erber sach· Er hat rote schōne farb· vnd singt wol· vnd ist leÿbig vnd faÿst nit zeuil· Er ist kůn vñ můtig ze gůten dingen· vnd ist gůtig vnd lind an ō haut· vnd stät vnd vest an sein sachē· er ist nit schämig vnd mag wol vnkeůschē Vñ begert sein vil/wān er ist warm vñ feÿcht er wirt gern wolgelert vñ weiß· vñ mach et gar edle kind vnd mer sün dēn tōchtern· Er darf wol gůter hůt dz er sich vil ser hůt vor allen grobē dingen· Vnd besunder vor allen hitzigen vnd feůchten dingen·

Von dem Melancolico

Ein Melancolicus ist ein mensch geschaffen von vier elementen da der erden nature mer ist· vnd der mensch ist kalt vñ trukken vnd wirt geleich ō erdē vnd dē herbst· vnd ist die vnedlest complex· Der mensch ō der selben cōplex ist/ō ist gern krāck vñ geitig

traurig. vnd äschenfar. träg. vntreü. vtro
gen. vnstät. vnd hat allweg ein bösen ma-
gen. vnd ist vorchtsaz. Er hat böß begirde.
vnd hat erlich ding nit lieb. Er hat ein plö
den sÿn. vnd ist vnweiß. vnnd hat hörtes
flaisch. Er trinckt vil vnd ÿßt wenig. Nit
wol mag er helsen. Jm ist not dz er sich hüt
vor allen speÿsen vnd dingen die kalt vñ
trucken seind. Alle ding die warmer vnnd
feüchter natur seind die seind jm gesunde
als güter wein vnd gůt gewürcz.

Von dem Colerico.

Ein Colericus ist ein mensch geschaffen
võ vier elemẽten d̃ des feüers mer hat. vñ
d̃ mensch ist heiß vñ trucken von natur. vñ
wirt geleicht dẽ feüer vnd dẽ summer. vnd
ist ein mitle complex/nit zeuil edel noch zů
vil vnedel. d̃ mensch ist plaicher farb. trĩckt
vil mer dẽn er ÿßt. Er ist kleiner gelid̃. ma
ger. vnd eins schnällen grÿmmen zorns d̃
ist jm schier hin. Er ist kůn vñ schnäll mitt
allen sein dingen. Vnd redt vil. vnd ist vn-
uorchtsaz. vnd hat vil hars. vñ dz ist hert
vñ die öbern teÿl seĩs leibs seĩd jm grösser

dann dÿe vndern. Er ist milt zů erbern dingen vnd ist vnstät. Er begert vil zů halsen vnd mag wenig. Jm ist not dz er sich hůtt vor aller speiß die hiczig vnd truckē seind jm ist gesund alles dz kalt vnd feücht ist.

Von dem Flegmatico.

Ein Flegmaticus ist ein mensch geschaffen von den vier elementen da des wassers natur mer ist. vnd d̄ mensch ist kalt vñ feüchte. vnd wirt geleicht dē wasser vnd dez winter. d̄ mēsch ist wasserfarb. hat vil flaisches. hat kleine gelid. vnd ist zornige. Er ÿßt vil vñ trinckt wenig. träg. schlaft vil. hat waichs har. begert nit vil zů vnkeüschen. vñ mag sein vil. Jm ist not zehůtē vor allen kalten vnd feüchten dingen. Jm seinde gesund vnd nücz alles dz heiß ist vnnd trucken von natur.

Das ander bůch vnd der and̄ teil sagt von der ordnung der gesuntheit.

Vicēna der hoch maiſter beſchreÿ bet vns in dez bū che von der ſache ō geſuntheit vñ der kranckheÿtt· vnnd des todes/ vnd ſprichtt·das dÿe leÿchname ō menſchē zweÿer- handt ſchāden vndertānige vñ vnderwür fige ſeind·Vnd der ſchāden ÿecklicher hat ſeinen vrſprunge ettwan jnwendigen ·als ſo dÿe natürlich feūchtigkeÿt der vier Ele- menten da wir von geſchaffen ſeÿen trāge vnnd faul wirt in den menſchen vñnd auch darzū überflüſſig·Daz iſt ſo der feūchtikeÿ te vnnd des plütes zū vil wirt·Do empfa- het dann der menſch ettwan vnnd gar oft tōtlich vnnd merckklich ſchāden daruon·

¶Dÿe ander ſach dÿe iſt dÿe·So nun der narürlichen feūchtigkeÿt dÿe vier element von wellichē vier elementen denn ō menſch geſchaffen iſt zū wenig iſt/da auch ſōllicher

grosser schad dauon kõmpt· vnd das kõpt von überiger hÿcz vnd kelte d̃ lebern vnd des magens· vnd von vngeordnetem lebẽ mit vnmässikeit essens vnd trinckens· Vñ darũb ist not das d̃ mensch d̃ gesund wÿll kõmen zů dem end des sterbens das vns allen von got aufgeseczt ist ordenlich sich halte mit essen vnd trincken· mit badẽ· mit ad̃ lassen wnd andn dingen võ den hernach geschriben steet/ das sÿ ordenlich vnd natürlichen zů rechten zeÿten geschehen so behaltẽ sÿ sich gesund· Wer aber der vnordenlichen selben dĩg zů vnzeÿten praucht/ d̃ můß võ not wegen kranck vnd süchtig werdẽ· Võ den dingen allen steet hernach geschriben·

¶ Itẽ zů dẽ ersten vindestu geschriben wÿe sich d̃ mensch vor dẽ essen halten sol· ¶ Itẽ darnach von dem schlaf wie sein d̃ mensche geprauchen sol· ¶ Itẽ darnach võ dẽ badẽ· ¶ Item von dẽ aderlassen zů wellicher zeit vnd wellicher stund· vnd zů welicher ader eÿm jecklichen menschẽ ein ÿecklichs siechẽ gesunt sej zů lassen· ¶ Itẽ von dẽ wůlẽ prächẽ od̃ vndewẽ wãnß gesund od̃ schad sej

Wie man sich vor dē essen haltē sol·

DV solt wissen zům ersten daz d̄ magen in dē menschen ist recht als ein hafen beÿ eÿm feür·so ist die leber als das feür beÿ einem hafen· So man die koßte wil sieden so můß man das feür vor anzünden· Also in d̄ geleichnuß sol auch d̄ mensch ee das er zům tisch siczt die natur anzündē vnd sich bewegen· vnd ein weil hin vñ her spaciern/od̄ sunst mit eīer mässigen arbeit sich ůben bis er erwarmet vñ rot wirt vnder dem antlücz·damit wirt erkückt vnnd entzünt die natürlich würme·vnd d̄ magē wirt begirig vñ lustig·vnd die speiß bekūmet darnach dē menschen wol· Nach dē eßsen sōl der mensch nit arbeÿten noch ser schlaffen vnd springen/wann das hart schad ist· Er sol ein weil gar gemächlich siczē·vñ darnach wol sitlich hin vnd her spacieren geen·vnd von d̄ ordnūg von dē essen. vnd darnach spricht Auicenna· Es kōpt dē mēschen vil gesuntheit dauon·die leblichē geiste werdē dauō erkückt·die natürlich wür

me dauon entzündet·die gelid werdē dauō gering·die bösen dünst vñ feüchtikeit werden dauon außgetriben·Der mensch wirtt lüstig vnd die gancz natur gesterckt·Vnd darumb so du zů dez tisch wilt geen tů als hie vor geschriben ist so behaltestdu die gesuntheit vnd langes leben·

Von dē essen vnd wie ō mēsch essen sōl·

DEr gesuntheit wil pflegen der sōl ei gůte ordnūg haben mit ō speiß die er nüczen wil·wye dz ist in welicher maß·vnd zů welicher zeit·vnd wieuil·das es wid die natur nit seÿ/ wann es prächte groß siechtūb·Darūb Auicenna schreibt im büch von ō ordnūg ō speiß·Der mēsche sōl nit ee die speiß messen bis er begirig ist vñ ō magen sol vor gereiniget sein von ō vodn speiß/ dz ist dz er zů stůl gangen seÿ· ee er zům andn mal eß·wenn aß ō mēsch ee er natürlich dazwischen zů stůl gieng so vnreÿnet die vod speiß die nachgeendē vñ das die speiß die natur beschwären würd/ vnd wär nit bekūmēlich·Auch so ō mēsch

empfint das er lust vnd begir hat zů essen·
so sōl er das essen nit v̄ziehen· Vnd des gibt
vrsach Auicenna vnd spricht· So d̄ mēsch
hūger leÿdet über lust das ist so er das essen
v̄zeühet· vnd jm d̄ hunger vergeet/so wirt
jm dann d̄ magen voller vnreÿner feüchti-
keit das dann gar schedlich ist· Rasis d̄
spricht· So man dz essen v̄zeühet bis das d̄
lust v̄geet so wirt zehand die kraft d̄ begir
de zerstōrt· vnd der mag wirt voller bōser
feüchtikeit· Darūb sol man aÿgenlich mer
cken vnd v̄steen dz man zů eÿm mal nit ze
vil eß/das d̄ mag nit zů vol werd· also das
sich d̄ mensch dāne· vnd der athem schwāre
werd, wann es gar vngesund ist· Der mē
sche sōl mit lust aufhōrn· dz ist dz er sich nit
füllen sōl als die vnuernünftigen tier· wār
aber dz d̄ mensch enpfund dz er zeuil ge essē
vñ sich mit speiß od̄ trāck überladē het So
spricht Auicēna dz d̄ selb des nāchstē tags
darnach lāg vasten vñ hūgerig werdē sōl·
vñ lāg schlaffen do es nit zekalt od̄ warm
ist/mag er aber nit schlaffen so ūb er sich fa
ste mit arbeit· vñ trīck eī wenig klarē weī;

vñ söllen nit mer essen dann vor sein gewō
heit gewesen ist. Ei maister der heist Almā
sor der spricht. So der mensch empfindt dz
zů vil geessen hat so sol er zestūd ee sich die
speiß in dem magen niderseczt ob er mage
wider von jm lassen faren. wär jm aber daz
zů hert so trinck er ein wenig warms waß
sers so geet es dester leichtlicher wid vō jm
Vnd dise ler gibt auch Galienus in seÿnez
bůch genānt Tegin. Es ist auch zů merck
en als Almansor spricht das. daz den mage
ren menschen die täglichen nun ein mal äß-
send gar schad seÿ vnd den faÿsten mensch
en ist schad oft essen / doch so sol man darjñ
das mitel behalten das weder czů vil noch
zů wenig seÿ.

Wie d mensch sein complex sol erkennē.

Es ist auch zewissen das d men
sche sei complex sol wissen vñ
erkennen als vor aigenlich ge
schriben ist. ob er seÿ ein sang-
uineus so ist er warm vñ feü
chte. vnd so sol sein speiß sein subtil vñ kal
te von natur.

Von dem Melancolico.

Ist er ein Melancolicus so ist er kalt vñ trucken so sol sein speiß vast feücht sein.

Von dem Colerico.

Ein Colericus ist hiczig vñ truckē der bedarf das sein speiß kalt vnd feücht sey.

Von dem Flegmatico.

Ein flegmaticus ist kalt vñ feücht vñ d darf subtiler speiß die warm sey vō natur.

Von dem Wintter.

In dem wintter sol der mensche nyessen speyß die von natur warm seind vnd starcke/als rindtflaisch schäfleisch schweynin flaisch hyrsin vnd allerley wildprät.

Von dem Summer.

In dem Sümer sol der mensch niessen leichte speiß die kül seind von natur als latucken vnd allerlej kraut zygenfleisch vnnd lampflaisch kalbflaisch jūg hämlin fleisch

Von dem Lenczen.

In dem Lencz sol man mässig sein vnnd lustig trucken speiß von natur niessen.

Von dem Herbst.

In dez Herbst sol der speiß nit zů vil sei

vnd sölle warm sein von natur als vor vō den vier complexen· vnd von den vier zeitē des jars aigenlich vñ besund beschribē ist·

Von der speÿß·

Wieuil ein mensch zů eÿm mal essen söl das kan niemant aÿgenlich schreiben· Aber als galienus schreibt so söl sich d mēsche massen mit d speiß das jr nit zů vil sej das sein natur dauon nit werde beschwärt· dz geschihet gar vil so d mēsche träg ist vnd schwär nach dē essen· vnd den atem tief holt vnd pfinstert· vnd dz die natürlich würm nit gschwecht werd/wān der mensch vil schadens dauon empfahet·

Von der naturen der speiß·

Die speiß d menschen söl nit zů vil hiczige sein von natur als pfeffer vnd von söllichen dingen die ser hiczigen/wann die verprennen die natürlichen feüchtikeit zů sere da das leben vast jnn ist· vnd da grosser siechtumb von kommet·

Von feüchter speiß·

Wässerig vnd feücht speiß als Milaun

vnd jr geleich. die machen faul vnd prütig den menschen jnwendig in dem leib so man jr zů vil neüßt. Von kalter speiß.
Die speiß die geleich kalt ist von natur als lactucken vnd jr geleich die tōten vnd schaden gar ser so man jr zů vil neüßt.
Von der trucknen speiß.
Speiß die trucken seind vō natur machent die kraft d̄ natur plåen vñ kraftloß
Von faÿster speiß.
Speiß die zů vil faÿst seīd als faÿst flaisch/die schwÿmmend in dem magen oben vnd hinderen dÿe dåung.
Von süsser speÿß.
Speiß die gar süß seīd als hōnig die v̄stopfen/die aber pitter seind dÿe speÿsen nit. Von versalczner speiß
Speiß die versalczen seind die v̄prennē vnd zerstōren die andn speiß. vnd machen den magen zů nichten.
Von geessichter vnd saurer speiß.
Speiß die geessicht vñ saur ist so mā jr vil vñ gwōlich neüßt macht bald altgeschafē d̄ vorgeschriben speiß ist keine bekūmēlich

dem menschen zů vil niessen· Mā sōl sÿ tem perieren also· ein hiczige mit einer kalten· vnd ein truckne mit einer feüchten·

Wz speiß dē menschen gesund seÿ·

Dem menschē seind gesund die nachgeschriben speiß· Junges geÿß fleisch· jungs lāpfleisch· visch· kalpfleisch die vō d̄ milch kōmen· hōner· kappaun· rephůner· allerlej gefügel dz gewonlich ist zů essen· Suppē auß reÿnen steÿnigen frischen vñ sandigen wasser· waÿche aÿer· waÿczēprot wol geheflet zilmaß gesalczen vnd wol gepachē· das eins tags od̄ zweÿer alt seÿ dz ist gesūde· Merck hie ein gemeine ler· Die maÿster in der ercznej sprechen gemeinklich· Ob ein mensch lust hat zů essen faÿste speiß von d̄ vor geschribē steet die nit gesüntlich ist· vñ schwÿmpt empor in dem magen d̄ sol darnach essen speiß die nidertruckent schoppēt als kåß vnd pÿren/so schadet es nit so sere

Von pitterer speiß·

Ist aber eins dz gern speiß neüßt die v̄ salczen od̄ pitter seind· od̄ mit essich· die auch der natur nicht bekommenlichen ist als

vor geschriben ist. der sol niessen vnd essen darnach süß speiß als öpfel. dē schat es nit

Von dem wein.

Von dem wein den du trincken solt das er gesuntheit behalt dē menschen. von dem schreibent die maister Galienus vnd Auicenna. der sōl sein alt vnd nit new. wolgeschmack lauter vnd klar öd ein wenige gemischet mit frischem wasser das reyn vnd newlich geschöpft ist vnd daz des nit zeuil seyē.

Wie du wein im wintter trincken solt.

In dem wintter sōltu dein wein nit klar trincken/ wann er vil schedlich ist. vnd zerplāet den menschen jnnwendig vnd erkelt die natur. Du sōlt in law machen. Öd sunste ein gemeine ler sōlltu hye mercken dye gar nūtz ist. die vns schreibt Galienus Vñ spricht. Die speiß sōltu gar wol vnd klein zerpeyssen in dem mund vnd den wein klei recht als ei faden hinein schlinden. daz ist vr sach ö gesuntheit vñ des langen lebens.

Wie man sich halten sōl So man des morgens auff steet.

Der ander Teyl

Ariſtotiles ſchreibt von dē kü-
nig Alexander diſe nachgeſch
riben ler vnd ſpricht. O Alexā
der/ wiltu geſund ſein vnd be
leyben ſo volg meiner ler. So
du des morgēs auſſdē pedt wilt geē ſoltu
rancken. vnd deine gelid geleich vñ ſitlich
zerdänen vnd ſtrecken von dē altert vñ er-
kückt ſich die natur vnd die leblichē geiſt
Darnach ſo du aufgeſtreeſt ſo ſōltu dich fle
iſſen das du dich übeſt das du die überfliſſi
keit der natur von dir tilgeſt/ das du zů dē
mund außreüſpeſt vnd zů der naſen. Vnd
dein zungen ſchabeſt mit eym meſſer. vnd
dich zů dem ſtůl vnd mit dem harm übeſt
So du das thůſt ſo ſōltu dich fleiſſen aber
zů rancken. Vnd ein wenig hin vñ her ſpa
ciern/ diſe ding ſterckē vnd luſtigen dir deī
leib. Darnach ſōltu dein har wol kämpen
das zeühet dir die böſen dünſt auſſ dē haub
te. Darnach ſōltu wäſchen dein hend. mūd.
naſen. vnd augē. In dē ſummer mit kaltē
waſſer. vnnd jm wintter mit laem waſſer.
dz antlücz hend vñ füß in dē ſümer wäſchē

mit kaltem wasser/das pringet gůten lust vnd begird zů essen· Darnach sõltu die zän reÿben mit eÿm lustigen leÿnin tůch dz rõsche seÿ vnd deine naßlöcher wol reÿnigẽ vnd dich salben mit edler salb· vnd lustige klaider anlegen· vnd wolriechẽde ding schmecken/das erfreüt die sel jm leib· vñ krefftiget dẽ leichnã· Darnach sõltu dich erainigen vnd versõnen mit got dẽ herrn vnd jm fleissiklich dienen als billich ist· vnd dich demütiklich gegen jm in andacht erzaÿgen/ Darnach sõltu hin vnd her spaciern an gůtem luft· So du das getůst vnd dich in dẽ dingẽ also geübt hast· so tů darnach dz du gewonlich pfligest zetůn bis du lustig wirdest zů essen· wann dir nun d̃ lust kõmet zů essen· vnd die natur begirig wirt/soltu dÿch vor etwz arbeÿten vnd ůben vnd ermanen ee du zů dem tisch siczest als hie vor geschriben steet· wann du dẽn begirig bist czů essen. so verzeühe es füro nit lenger·

Wz man zů dem ersten essen sol·

Auicenna schreibt ein nüczliche ler wöllicherleÿ speiß man zů dem ersten essen söll

vnd ſpricht. Wer mit der ſpeiß geſuntheyt behalten wöl ő ſöl eben mercken dz er dye leichten ringen ſpeiß zům erſten nyeß. als gänß. hőner vnd vogel. vnd darnach dye ſchwären ſpeiß nieſſen als das rintflayſch. vnd geprates. Iſt aber ſach das man dye ſchwären ſpeiß vor der leychten neüßt als dürr fleiſch zům erſten. vñ dẽn darnach geringes geſotens fleiſch od grünß rintfleiſch vnd darnach kalbflaiſch. od zům erſten gepratens vñ darnach geſotens. ſo ſchwimet die ring ſpeiß oben embor jm magen vnd wirt bald vdeüet. vñ die ſchwär ſpeiß wirdet nit bald vdeüet. vnnd ligt lang jm magen. Vnd die ring ſpeiß die nũ ſchier vdeüet iſt mag vor ő ſchwären kein außgãg haben. vnd ermodert vnd erfaulet durcheinã der jm magen/dauon wirt dann die gancz natur gekrenckt vnd geſchwecht. vñ kommen dẽ menſchen groß ſiechtũb dauon da rũb wer geſund wöll ſein ő nyeß vñ prauche zů dez erſten die ſubtilen ſpeiß. vnd dẽn darnach dye groben.

Das man nit zů vil trincken ſol.

Hůt dich auch vor überigem trinckē/be sūd vor kaltē wasser/wān es v̄dämpt die natürlichē würme. hindt die däung d̄ spei se/doch von d̄ hicz wegen des magens vñ d̄ zeit als jm prachmonat mag man frisch prunnen wasser mässiklich trincken dz ist gesund.

Wie man sich halten sol nach d̄ arbeit.

Auicēna spricht nach grosser arbeit sol mā nit visch essen/wān sÿ v̄derben den magen gancz.

Wie man essen sōl.

Auicenna verbeüt mangerleÿ speiß eines mals zů essen als man pfliget in hochzeitli chen festen/wān vil jrrūg d̄ natur vñ schä den dauon kōmen. an zweÿerlej od̄ dreÿer lej speÿsen sol sich d̄ mensch lassen benůgen wann das ist gar gesuntlichen.

Das man eemals nit essen sol.

Es sōl niemant so die speiß halb od̄ eÿn teÿl verzert ist in dē magen ee sÿ gar v̄zert ist mer darauf essen. als so mā dz frů anpeis sen zů tercz zeit geessen hat. vnd darauff zů stund zů rechtē mal zeit aber ÿßt/ wān die letst hindt die ersten. vnd d̄ leib kōpt dauō

in verderbnuß. Ein güte lere.

Visch vnd rohe milch seind nit gesundt zů eym mal miteinander zů essen/wān dye natur zů aussezikeit dauon genaigt wirt

Von dem prot.

Es ist zewissen das rucken prot ee vzer et wirt denn gepeytelt brot·vnd es macht groß plůt·so macht gepeütlet semlin prot subtil plůt. Aber ein güte lere

Es ist zů wissen das müssigen leüten allweg subtil speiß bekömenlicher seind denn die groben·Auicenna spricht/das zestunde so man geessen hat weintrucken schedlich sey/wann ō wein ist subtil vnd schier vzeret·vñ dringet durch die speiß in dē magē· vnd faulet dann vnd stopft/so es vil geschihet so velt der mensch dauon in wasser sucht oder in ander schwär siechtumb.

Wie mā sich nach dē essen haltē sol.

Nach dē essen sol mā die hend schön machen. wann mit vnreynen henden die augē vñ dz antlücz anrüren das ist gar vil schedlich·Die zān vnd den mund soll man reyn wäschen vnd nichs vnreynes da zwyschen

lassen/wann es verderbt die zän. vñ mach et stinckenden atem.

Von dē tranck. vnd wie es d mēsche prauchen sol. Zů dem ersten vom wasser Merck das kaltes wasser vngesund ist.

Auicenna vnd auch Almansor sprechen das gar vngesund vnd der natur widwertig sey vil kaltes wasser nüchter trincken vnd nach arbeit so man hitzig ist. vñ nach dem bad vnd nach der vnkeüsch. vnd in d nacht so man geschlaffen hat. So aber nachgeschriben dingen der durst vast groß ist/so sol man den mund erfrischen mit kaltem wasser. Hilffet es nicht das der mensch so grossen durst leydet das er ye můß trincken. So sōl er wein mit wasser gemischet trincken warm. Vnnd dann darnach kaltes wasser.

Ein lere für den durst.

Auicenna spricht/wer grossen durst hat vnd besorgt das jm trincken schad der sölle schlaffen so vergeet jm der durst.

Item aber ein güte ler.

Kalts wasser zestūd trickē nach dē essē.

ist der natur vast wid. vñ erkelt dē mage. vnd jrzt die dāung. Der sein aber nit gera ten mag das er müß wasser trincken ö sōl ein gůte weil nach dem essen beyten als lā ge bis sich die speiß gesetzt jm magen.

Wie ö mensch den wein prauchen sōl.

Auicenna spricht vom wei dz ein yecklich er weyser mensch sich fleissiklich hůten sōl. das er nüchter oder nach grosser arbeit nicht wein trinck. er sōl vor etwas feüchts essen wann so man wein trinckt nüchter vñ na ch arbeyt das pringet grossen schadē. Auß dem sōl man nemen wer ein plōds vñ krā ckes hyren hat das der lützel vnd wenige weins trincken sol. vnd sol in vōmischt nit trincken. So wein vboten ist

Almansor spricht in dem büch von der ord nunge des trinckens/das niemant nach dē bad oder nach hiziger speiß. oder so man ge nůge gessen hat zestund sōl wein trinckē er sōl beyten nach dem bad bis er wol erkü let. Vnd nach der speiß ein gůte weyl. So lang bis sich die speiß jm magen nid gese ezet hat/als vor gesprochen ist.

Von vnmässikeit des weins.

Es spricht auch der selb Almansor dz vil weins nit sey gesund. das bewärt Auicenna. vnd spricht. Dz vil weins getruncken in etlicher mēschen magen verwādlet wirt in die roten Colera. in etlichen zů essich. vñ die seind beyde schedlich. Vnd wer des an jm empfint spricht Almāsor der sōl sich bewegen darzů das er zestund wider von jm präch. Wär es aber das er sich nit präche mōcht. so sol er zestund darauf vil wassers trincken. vnd baden vnd schlaffen so verzeret es sich on schaden.

Von schaden der trunckenheit.

Auicenna spricht. Empfindige trückēheyt sey ein schedlich ding. vñ kūm dē menschen vil übels dauon. Sy zerstört die natur des leichnās vnd verderbt dz geäder. also das ō mensch lam wirt. vnd zitrende gelid gewynnt. vñ kōpt dauō Appoplexia. dz ist ō gähe tod. verlaßt vnd vertämpft die natürlichen würm. Vñ macht den menschen ō jr pfligt ee ō zeit graw alt vnd vngestalt Darūb hüt sich ein yecklich mēsch daruor

¶Der ander Teyl

¶Merck ein güte ler.

¶Ein güte ler sol man mercken zů allē ge
tranck·als Auicenna spricht/das man den
schlūd nit sol zů weyt auftůn man sōl klei
als faden hinein ziehen als auch geschriben
steet·Es ist auch zewissen das alter vierdi-
ger wein ō natur der menschen gar gesunt
vnd bekümenlichen ist·vnnd ein güte edle
erczneÿ·

¶Von dem Mosst·

¶Newer wein als most ee das er recht lau
ter wirt ist vil schedlich vnd krenckt die le
bern·vnd der mensch wirt dardurch geschi
cket zů der lebersucht·vnd macht flüssig in
dem leib·vnd zerplāet den bauch vnd das
gedārm das auch gar schedlich vnd vnge
sund ist·Darūb sol sich ein ÿecklicher weÿ
ser daruor bewaren·

¶Von der tugent des weins·

¶Galienus schreibt dz wein so man in mā
siklich neüßt vnd hilf tůt dē leichnam·also
thůt er auch vil schadens so man in neüßt
vnordenlichen·

¶Von ordenlichem trincken·

¶Ein maister genannt Jono spricht·Das

wein mässiklichen vnd ordenlichen getrũcken benympt dẽ gemüt alle pitterkeit· vñ verwandlet es zů süssikeit· Galienus sprichet. das wein mässiklich genossen machet frölich einen traurigen vnnd vorchtsamen vnd gepürt freüden· Ein maister genänt Auffus spricht/ das der wein mässiklichen genüczt machet lebentig· vnd erkückt dye natürlichen würme in dem menschen· Dñ verzert dye speyß· vnd treybet die überflüssikeit vndersich zů dem stůlgang· vnd reiniget dye nature vonn allen bösen dünsten· vnd vnreynen feüchtigkeyten· Vnnd reyniget dye schwarczẽ Colera· ade lt das plůte· vnnd stercket das hyrn· Er klåret dye augen· vnd meret vnd scherpffet dye synne vnnd vernunfft des menschen· vnd machet gůt schön vnnd lautter farben· Dye vorgeschriben krafft vnnd tugend hat der weyn so man in ordenlich vnnd auch zymmlich vnnd nicht zů vil auf ein mal neüßt vnnd verzerett· So man in aber vnordenlichen prauchet auch neüßt So tůt er vil schadẽs als vil er nucz tůt ob etwo vil mer/ Wann

wei ist die höchst vñ edlest erczneÿ so mā in neüßt als man sol nach ordnung vñ mā siklichen wie vor geschriben steet. Es ist auch nüczlich zewissen wellichem alter er zů gehört od̄ nit. als kinden vnd alten leüten

Ein gůte ler von wein.

Auerrois der maister spricht das jungē kinden wein geben zů trincken schedlichen sej/ wann die kind seind hiczig von natur. vnd er verderbt die natur d̄ kind/ wann d̄ wein ist auch hiczig von natur. vnd füllett den kinden jre häupter mit böser hicz vnd gewÿnnen dauon böse vnd plöde häuptlī vnd kranck thorat sÿnn vnd böß gesicht Jungen starcken leüten ist gesund wein ze trincken als vil sÿ mügen/ wann sÿ seind kalt von natur. vnnd ist in gůt das sÿ starcken wein trinckē. wann die seind kalt vñ erschöpft. vnd der wein ist warm vñ wermet sÿ.

Von rotem wein.

Auicenna sprichet. alten leüten ist rotter wein gesünder dann weÿsser/ wann rotter wein pringet in den haren. vnd den v̄stoppet der süß weiß wein. Alter verdiger wei

ist gesund der new wein als most den alten leüten vil schad/ wann er krenckt in dz haubt vnd macht sy in dem leib zůflüssig. In einem kalten lād oder zů kalten zeiten ist gesüntlicher vil weins zetrincken dann in eym warmen land oder zů warmen zeytten wann der wein hyetziget vnd ist gesundt wid die kelte des lands oder der zeit.

¶ Wie sich die cōplex üben so d mēsch trun cken ist ¶ Sanguineus.

¶ Ein Sanguineus so er trucken wirt so lachet er vnd ist frölich vnd lauft hin vnd her vnd erzaiget küntlich sitten.

¶ Colericus.

¶ Ein colericus so er trücken ist/ so redt er vil vnd ist wanckelmütes vnd wirt recht als er tōbig sej. ¶ Flegmaticus.

¶ Ein Flegmaticus so er truncken wirtt/ so ist er schläfferig mit gar schwārē schlauf vnd fürcht sich ser. ¶ Melancolicus.

¶ Ein Melancolicus so er truncken wirtt so ist er traurige. Vnnd hebt an sein sünde vnnd vergangen ding zů bewaynen vnd zů beklagen.

Der ander Teyl

Von der ordnung des schlafs saget dises Capitel.

NAch dem essen vnd trincken̄ so man die ordenlich prauchet als vorgeschribē steet die behaltē bej gesuntheit. Es bedarf auch ō mensch der rů vñ des schlafs Vnd wie man sich ordenlich darjnn haltē sol. vindestu in disem capitel geschriben.

Von dem nucz des schlaffs

Auicenna vnd Almansor schreiben vns von dē schlaffen vnd sprechend / das der schlaff vil nůcz ist vnd vil hilft tůt dē leichnām der menschen / so man sein ordenlich gepraucht. Er benympt ō sel jr arbeit. vnd macht sy subtil vnd klůg. vnd scherpft die knůfft vnd thůt růen die empfintlichen kraft. machet milt die arbeit des leichnās. Auch machet er gůte deüung. vnd macht die natürlich kraft māchtig. vnd macht den leichnaz fayßt vnd warm von natur. Auicenna spricht. das der schlaf sey vil nůczlichen alten leůten / wann die alten der natürlichen feüchtikeit wenig haben die pringt wider Vñ

behelt in jnen der schlaf. Vnd dauon spricht Auerzois. dz alles würcken d natur in dez leichnã ist deüwig vnd feücht machen. vñ das wachen verzert die selben. vnd zeücht die jnnwendigen natürlichen würme an die gelid/so behebt sy d schlaf jnnwẽdig

¶ Dz man nit zů vil schlaffen sõl.

¶ Almansor spricht. Zů vil schlaffen vnd übermaß ist nit gůt. vnnd macht den leichnam trucken vnd mager vnd voller flüße die da heyssen flegma. vnd erkelten den leichnam. darüb ist zů vil schlaffen nit gůt.

¶ Nit zů vil wachen.

¶ Vil wachẽ über die maß ist schedlich. es enzündet natürlich würm zeuil. vñ vderbt die natürlichẽ feüchte. vñ erstört die gůtẽ gestalt des angesichts des menschen. Vnd machet den leyb zů vil trucken vnd krãck vnnd meret auch dye rotten Colera. Vnd das geschihet den magern leüten.

¶ Auicenna vnd Almansor schreyben von dem schlaff der sõl mässigklich nit zeuil vñ zů rechter zeit geschehen.

¶ Zů wellicher zeit man schlaffen sol.

Almansor spricht das der mensch nit schlaffen sol nach dem essen bis das er empfindet das sich die speiß auß dem magen hab gesenckret vnd biß der mẽsch empfindet dz die schwäre als er nach dem essen schwäre vnd träg wirt sich gemynndert hab. Vnd darumb ist nützt das der mensch der schlaffen will/ so er ein weyl sitzet nach dẽ essen. das er dann ein wenig hin vnd her spacieren gee ee er schlaff so seczt sich die speiß dester ee.

Mã sol des tags nit schlaffen.

Auicenna sprichet/ des tages schlaffen seyn schedlich/ wann der selb schlaf machett feüchtin. vnd macht böse farb. vnd schadet dẽ milcz vnd dẽ geäder. vnnd macht auch träg vnd gar vnlustig zů essen.

Schlaffen nach dem essen.

Galienus spricht zůstund schlaffen nach dem essen betrübt das haubt vnd schat jm vil ser. Mag aber der mensch des schlaffens nit gerateen so sol er zů dem mynsten cz wůstund nach dem essen beyten.

Auff wöllich seyten man sich legẽ sol.

Auicenna spricht. das man den schlaf sol

anheben auf der rechten seyten darauff sōll man ein weil schlaffen· vnd darnach sich ō mensch vmbwenden auf die lincken seyten vnd auch darauff schlaffen·

¶ Auf dem bauch schlaffen wer es tůn mō chte wär gar gesůntlich/ wann von dē schlaffen die natürlich würme gesterckt wirt

¶ Dz mā auf dē rucken nit schlaffen sōl

¶ Auf dem rucken schlaffen ist nit gůt sun der schedlich· vnd schickt den menschen daz er genaiget vnd empfencklich wirt bösser feůchtikeit ob siechtumbs· als appoplexia das ist der gächtod vnd hyrn töbig· daz ō mensch auffert auß dem schlaf· vnd schreyt als ein vnsinniger· Vnd das einen menschē geduncket etwz wöll in ertruckē· vñ mag nit gereden· Vnd daz kōmpt alles von dez plůt des menschen daz sich samlet vmb daz herez· vnd möcht ein mensch von stund da uon vergeen· Darumb sol sich ein yecklich er mensch daruor hůten/ wann das ist vrsa che das sich maniges mensch gesund schlaf fen leget· vnd wirt tod gefunden·

¶ Von dem schlaff·

Der ander Teyl

Auicenna der groß maister gibt ein gemeyne nücze regel von dem schlaf vnd spricht·So der mensch schlaffen wil so sol er das haubt vnd den hals vnd sunst sich überal gar warm zů decken·Wñ die prust vñ das haubt sõllen hõher ligen dann die nideren teyl des leibs·vnd das macht gar güte dãung in dem magen·

Von dem schlaffen·

In der sunnẽ schein schlaffen ist böß·vñ an dẽ mõn schein noch vil böser·

Das Capitel sagt nun wie man den leichnã purgiern vñ reinigẽ sõl

Darnoz ist geschriben wie sich der mẽsch gesuntlich haltẽ sol mit essen/trincken·vnd schlaffen·darnach ist nüczlich ze wissen wie man den leichnam reynigen vnd von den überflüssigkeyten lären vnd euacuiern sõl·Als mit laxatiue dz ist mit außtreyben der erczney/mit baden/mit aderlassen/von dẽ hernach von yedẽ besun der geschriben steet·Vnd zům ersten von ő erczney die da heißt Laxatiua·

Das xxviii. blat

Von dem laxieren.

Die natur des leibs wirt behalten in jrē leben des weses bis zů ō zeit die niemāt üb ertreten mag. Als wir alle sterben müssen/ so man sich ordenlich helt in den dingen on die ō leichnā nit leben mag/als an essen/trīcken vñ schlaffen. So nů ō menschordēlich lebt dēnocht beleibt ō natur etwz über das nit vßert wirt. vnd dz samlot sich von zeyt zů zeiten in dē menschen so dz nit außtribē wirt/kōpt ō leichnā daruon in groß siechtumb. Darūb spricht Auicenna. Es sōl ein yecklich mēsch zů zeitē jm jar als jm mayē ein laxatiue nemen seiner natur bekūmlich Vnd des zetůn sol er ō ärczt rāt haben das dz laxiern sōl stůlgeng machen vnd harn

Von dem Baden.

Der leichnā des menschen darf auch reinigung von böser feüchtigkeit dye sich samlot zwyschen haut vnd flaisch. Vnnd dye reynigung soll seyn mit baden. Darumbe solt du in disem capitel lernen wie vnd zů wellicher zeit du baden solt. vnnd was du darzů nemen wilt.

Der ander Teyl

Wann man baden ſöll.

Auicenna ſpricht/wer geſüntlich baden will der ſöl nach dē eſſen zehand nit baden/ſunder ſo die ſpeiß jm magen verzert vñ verdeüet iſt/das iſt des morgens nüchter oder zů veſper zeit. Dz bezeüget Auerrois vnd ſpricht. Wer mit vollem bauch dz iſt zeſtūd nach dē eſſen in dz bad geet dē werden die löcher der haut genannt poꝛi vßſtopfft vñ beſchloſſen/das die vnreinikeit der ſchwaißhe vnd die überflüſſikeit nit herauß mag kömen. vnd vō dē vßſtopffen lauffen die ſellē von eym gelid in das andꝛ. vnd prīgē dez leichnam groſſen ſchaden. vñ darūb iſt vol baden nit geſund. wann baden zehād nach dē vol eſſen jrꝛt die dāung. vnd zeühett die ſpeiß vnuerdeüt in die gelider. vnd dz prīget mangerley ſiechtumb.

Von der zeit des badens.

Rechte zeit des badens iſt ſo die ſpeiß in dē magen vßzert vnd vßdeüt iſt. vnd ſo das gedärm gereiniget iſt/alſo das ō mēſch ee zů ſtůl ſej gangen. Galienus ſpricht Mā ſöl ſo die ſpeiß verdeüet iſt vñ der bauch zů dē

stůl gereÿniget ist/so wermet daz bad vnd macht gůt dåung. vnd kreftiget dē magē Ist aber sach das man badet ee die speiß in dē magen verzert wirt vnd ee man zestůl gangen ist/so geet der dunst in den bauche. durch den ganczen leichnā vnd gelid. vnd v̊sert sÿ. macht das plůt faul. vnd d̊ sellbig mißt wirt von der hicz des bauchs hert Jm leib. vnd mag der mensch dann hernach nit wol zestůl geen.

Wie mā sich vor dē bad haltē sōl

Constantinus spricht ee dz man zům bade geet/so sōl man sich dauor exercierrn vñ ůben mit bewegen vnd arbeÿten als mitt hin vnd her geen od̊ sunst wie mā will dz d̊ leichnā vor aller erkückt vnd erwermet werd/dauon wirt d̊ leichnā geschickt dz d̊ schwaiß vñ die bōß feüchtikeit hingeet vñ die pori werden dauon geōffnet.

Wer gern faÿßt wår wēn d̊ badē sol

Auicenna spricht. wer zů mager ist vnd geren faÿßt wåre der soll zů stunden nach dem essen baden so wirt er faißt. Er sōl sich aber fürsehen das jm die schwaißlōcher die

porj zů latein heissend nit verstopffet werden·als vor geschriben vnd vnderschaidenlich gehört ist/will er sich daruor bewaren so sol er vor ee er in das bad geet met trincken·mag er keinen met gehaben/ so söl er hönig mit wasser temperiern·vnd söll daz für den met trincken·Jst ein mensch vaÿßt vnd wolt gern mager sein·der söll nůchter baden·vnd lang in dem bad beleÿben So wirt er mager·

Von dem nůchter baden·

Auicenna spricht·Wer nůchter badē wil vnd besorgt die roten Colera/ als Colerici die hicziger natur seind der sol vor ee dz er in das bad geet etwz subtils nÿessen als eī hůnerprů/ od ein ärbeÿß prů/ oder sunßte ein wenige begossens prot·

Das man nit zů heÿß söl baden

Auch spricht Auicenna/man sol mässigklichen baden das ist nit zů heiß noch nit ze lang·wann von dem wirt der leÿchnam zů vil erhicziget·vnd wirt dann gekrenckt

Das man in dem bad nit trinckē sol

Auicenna schreipt auch das man jn dem

bad mit trincken sol/weder kaltes wasser/ noch keinerley kaltes getrãck/noch nach dem bad/wann zů der zeit die porj dz seid die löcher der haut offen seind·vnd die kelten von dem kalten getrancks teylen sich in das haubt vnd zů dem hertzen·vnd in dye andern edlen gelider des leichnams·vnd verbet vnd machet zů nichten jr natürliche krefft. ¶Wie mã sich darnach haltẽ sõl.

¶Nach dem bad sol man kein hitzige speise nyessen/als pfeffer·knoblache/oder ö geleych/wann danon gewynnet ein mensch einen siechtumb heißt Ethica zů latein·vñ ist das abnemen.

¶Wenn man nach dem baden essen sol.

¶Auch nach dem bad sol man das essen ei gůte lange zeyt verziehen bis sich dye natürlich würme wyder jnnwendige in dem menschen gesamlot dye vonn hytz wegen des badens sich außwendige in dem leychnam außgeteylet hat·Vnnd nach dem bade soll man sich hütten voz grober speyße· als dann ist rintflaisch·schweymisch flaisch· vnnd jr geleychen/wann dye natürliche

würme vnd die däung etwz von dem bad gekrenckt ist. Vnd darumb soll man nach dem bad subtile vnd geringe speiß nyessen die leichtlich vnd gůt zů verdeüen seind.

Dz mã sich nach dẽ bad sõl warm haltẽ.

Nach dem bad sol man dz haubt vnd dẽ gantzen leichnam warm halten/wãn dye pozj noch offen seind. vnd die außwendig kelte geet hinein in den leichnã durch dye selben löcher. vnd pringet oft grossen schaden. Auch wer das fieber oder dẽ fröret hat der sol nit baden.

Wie man sich in dem bad mit kaltẽ vnd warmem wasser halten sõl.

Auch ist zewissen das man sich in dẽ bad mit kaltem wasser nit badẽ sõl biß mã gar wol erschwiczet/das ist bis man schier wil außgeen/wenn das kalt wasser da an dem anfang des bades verstopffet denn dye poros dz die überflüssikeit nit mag schwiczen herauß. Darũb so du in dz bad kömeßt so begeüß dich zestũd mit warmẽ wasser als warm du es leyden magst. dz öffnet dir die löcher ö haubt pozos genãnt. so du auß dẽ

bad wilt geen/ so geüß dich mit kůlē waſ-
ſer das nit zů kalt ſej· als ein wenig kůl oder
law· vnd das erfriſchet die gelider des leÿ
chnams/ die von der hicz wegen des bades
gekrenckt ſeind· vnd kreffţiget den leichnā
vnd treibt die natürliche würm· die vonn
der hicz des badens ſich außwendig in den
leichnam geteilt haben wid hinein· vnd da
von werden gekreffţiget die jnnwendigen
gelider als der magen vnd die adern· vnnd
kreffţiget die natur das ſÿ den böſen ſchw
aiß treÿbt von dem hertzen·

¶ Ein gemeine kurtze ler von badē

¶ Die maiſter geben ein kurtze ler von dē
baden vnd ſprechen· So du baden wilt ſo
beweg dich woz vnd exercier dich mit ſpa-
ciern ein gůte weil bis das du erwarmeſt
darnach ſo gee in daz bad· vnd beleib an ei
ner kůlen ſtat· vnd erſchwicz do· vnd laße
dich reÿben vnd darnach gieſſen mit eÿm
warmē waſſer· darnach ſicz an ein werme
re ſtat jm bad· vnd darnach aber wermer/
alſo nach einandē je baß bis du geleich wol
erſchwiczeſt· vnd darnach wäſch dich mitt

wasser das nit so heyß seyn als das erst. Vñ zů dem letsten mit einem kůlen wasser das doch nit zů kalt seyn. vnd in dez bad sol mã sein on geschrey. Vnd so du außgeest So halt dich warm.

Von dem wasser bad.

In wasser baden ist gar gesund zů badẽ so man sy macht von reynen süssen fliessen den wassern. Vnd es sol nit zeuil heiß sein. Man sõl darein sitzen bis über dẽ nabel. vñ nit bis über die prust/ darũb das dz hertze nit zů onmächtig vnd zů vil kranck werd. Dz baden ist vil nucz vnd gesund dẽ menschen der den stein hat. vnd das greymmen in dem leib vnd sunst zů andern dingen

Wie man sich nach dẽ bad halten sol

So du gebadet hast so lege dich in eyn pedt. vnd laß dir die füß reyben mit salcze vnd mit essich/ das macht lustig. vñ zeühet dye bösen hicz auß dem leichnam. Auch in dez bad sõltu dir die füß lassen schaben mit einem messer an der solen.

Von dem schlaff nach dem bad.

Auicenna spricht. Ein weyser mensch so

er auß dem bad geet der sōl mit zestūd darnach essen/er sōl vor tūn ein schlaf.

Wz ordēlich badē ō natur frücht bzig Almansor vnnd Auicenna sprechendt. Ordenlich baden als hieuor geschriben stat pringet gar vil nucz vnd hilft dem leychnam. Es machet in feücht. vnd verneüt die löcher der haut. vnd reiniget die natur. vñ öffnet poros. vnd pringet güten schlaf. vñ machet subtil. vnd vertreibt weetagē vñ müde. Vnnd schicket den leichnam wol zů der speiß.

Von dem vngeordneten baden.

So man aber vnordenlich badet/ das ist zů vil heiß vnd zů lang. vnd mit vollē bauche badet/so pringet es die nachgeschriben schāden. Es verderbt zerstört vñ mynndt die kraft der natur. vnd hiczyget das hertz Vnd macht so onmächtig das der mensche sein selber nicht empfindet. vnd machet vn lustig. vnd füllet den leychname mit böſen feüchtigkeyten.

Dyses Capitel das saget nun vonn dem aderlassen.

Der ander Teyl

DEr leichnam des menschen bedarf auch zů d̄ gesuntheit das er gereÿniget werd vō d̄ überflüssigkeit des plůts/ wann so sein zů vil wirt jm menschē so wirt es corrumpiert· vnd faul dnrch einā der· vnd verstopffet das geäder· vnd mitt namen geschicht dz müssigen leüten oft die vil vnd lustiklich mit gůter speiß gespeißt werden· Vnd so des plůtes also zů vil vnd corumpiert vnd faul wirt durcheinander so ist es ein sach grosser siechtumb· Vñ darumb bedarf man wol das man wiß wann vnd wie/ das ist zů wöllicher zeit· in wöllicher maß· vñ zů wellicher adn· vnd für wz siechtumbs· Vñ warzů ein ÿecklich mēsch lassen sol· Vnd von allē dē sagt diß capitel· nach auß weÿsung vñ ler d̄ hohen maister in der erczneÿ·

Das man nit zů vil sol lassen·

Almansor spricht· Es söl niemant zů vil lassen/ wann des menschen complex wirtt böß dauon· Dz ist daz d̄ mensch d̄ zeuil laßt von einer gůten complex in ein bösere ver

wandlet wirt. Auch wirt der mensch dauō genaiget zů der wasserſucht. vnd verderbt ſein begird zů eſſen. vnd kōmet dauon krā ckheit des hertzens/des magen. vnd der le- ber. vnd die gelider werden dauon zyttern Auch kōmet dauon Paraliſis vnd appo- plexia der gāch tod. vnnd die natürlichen kreft werden dauon gekrenckt.

Von den ſtunden des aderlaſſens.

Auicenna ſpricht/das daz aderlaſſen ha- be zwů zeyt darjnn man laſſen ſol. Die erſt iſt außerwölt. Die ander iſt bezwungen.

Von der erſten ſtund.

Die außerwölt zeit des aōlaſſens iſt an einem liechten klaren tag zů der tercz zeytt ſo die dāung jm mēſchen volbracht iſt. vñ ō menſch voz den leichnā mit harn vñ ſtūl wol gereiniget hat. vnd nit ee ſol man aō laſſen. Von ō zeit des aōlaſſens.

Es iſt auch zewiſſen das das aderlaſſen zwů außerwölt zeit hat jm jar in dē es dem leichnam allermaiſt fügſamklich iſt. Dz er ſte iſt der lentz. derhebt ſich an an ſant Pe- ters tag Kathedza. vnd wert bis an ſantt

Vrbans tag. Die and̄ zeit ist der herbst. vñ hebt sich an an sant Bartolmeus tag. vnd wert bis auf sant Clementen tag.

Ein gůte ler.

Etlich lerer sprechen man müg nach eßsens lassen zů d̄ leber/ wid̄ die ist Auicenna der vor in allem mer bewärt ist. vñ spricht. Man söll alle mal nůchter lassen außgenōmen zů der zeit der grossen noturft/ alls es hernach zehand geschriben steet.

Von der andern stund des lassens.

Die ander stund des aderlassens ist notturftig od̄ bezwungen/ daz ist so mā ÿe laßsen můß vnd des nit geratē mag. als ob eī mensch die driesen od̄ pestilencz anstiessend d̄ mag lassen zů aller zeit. bedarf darā nichs scheühen.

So lassen Spoten ist

Auch sol niemand zů ad̄ lassen so es gar kalt ist od̄ gar heÿß/ wann es wär gar schedlich. Dz aderlassen will ein mitel zeit haben die weder zů kalt noch zů warm ist.

Wer nit lassen sol.

Wer einen bösen magen hat vñ ein kalte leber/ dem ist aderlassen nit gesund.

Wenn man nit lassen sol.

Auch ist mit fleiß zemercken das zestunden nach grosser arbeit vnd grosser hytze nach vnkeüsch vnd nach dem bad. vnd so der mensch laxus ist gewesen. das ist so er vil stůl gehebt hat mer denn sein täglíche gewonheit ist. vnd so sich ö mensch gepzochen hat. vnd nach grossem wachen sol nie mant aderlassen / wann es pringt gar tött lichen schaden

In wöllichem alter man lassen sol.

Auch spricht Auicenna / das niemãt lassen sol der vnd. xiiij. jaren ist.

Wenn es gesund seÿ.

Wer oder welliches dÿe seind dÿe aderlassen söllen. Dauon sprichet Almãsor. Die menschẽ den jr adern vol seind vnd stozcz ẽ Vnnd dÿe menschen dÿe pzaun vnd rott seind. vnnd vil flaisch habend. Vnnd dÿe menschen dÿe vil vnd gewonlich fleisch eÿ send vnd wein trinckend. Vnnd dÿe men schen dÿe da gewonlichen vÿl geschwözze vnd trüsen habend an den bainen oder sun ste an dem leÿb. Vnd die menschen dÿe daz

fieber an kömet die mügen lassen wenn sy wöllen. Wer lang kranck ist gewesen ö sol nit lassen bis er gancz wid gesund wirt.

Wenn man aufhören sol.

Auicenna gibt ein ler wenn man aufhören sol. vnd spricht/ wann du aderlasseſt so merck das plůt. Jſt es dick vnd schwartze so laß es geen bis es sich verwandlet. Jſt es aber weiß far vnd dünn vnd subtil. So laß nit vil/ wann es wär ein zaichen dz dir sein nit not wär. lastu darüber vil herauß geen/ es pringet dir schaden.

Wer nit aderlassen sol.

Auch sol niemant zů der aderlassen ö vnlustig ist zů essen/ die weil er vnlustig ist. er sol es verziehen bis er wider lustig vnd begirig wirt/ denn sol er lassen das bekompt im wol.

Ein gůte ler von dem lassen.

Auicenna spricht. Dz niemant lassen söll an dem fieber so in das angeet/ noch an der stund so in das fieber angeet/ es sej mit kelte oder mit hicz. welliches fieber das sey dz alltäglich oder das andertäglich oder das

drittäglich. wider die ler tůnd vil menschē dardurch kūmend sÿ zů grossem schaden

Ein gůte ler so du bōß geplůt haßt

So du bōß plůt hast gelassen/ so sōlltu darnach als bald nit mer lassen als vil thoroter leüt thůnd. Du sōlt dich speÿsen mitt subtiler speiß dauō sich dz plůtt bessert vnd adelt/als subtil speiß. vnd lautern wein

Dz mā oft adlassen sol vñ wenig.

Es ist pesser oft zů der aderlassen vnd ei wenig/denn vil zů eÿm mal.

Ein gůte ler.

Kein truncken mensch sol zů aderlassen. bis er nüchter wirt.

Mer ein gůte ler.

Auicenna spricht Ein mensch der geschlagen od gestossen wirt/od gefallen ist. der sol zestund aderlassen das dz plůt nit gerat zů grōsserm schaden.

Wer lassen sōl

Wer vil schwiczet vnd gern schwiczett. das ist ein zaichen das er des plůtes zů vÿl hat/der sol aderlassen.

Wie man sich nach der aderläß sin haltē sol das nücz seÿ.

¶ Der ander Teyl

¶ Es ist zewissen das der mensch als bald nach dem aderlassen nit schlaffen sōl. Es sōl sich auch niemant darnach als pald zůfüllē mit essen vnd trincken. Vnd darumb sprichet Auicenna. Der aderlåßer sol nit fråßsig sein. vnd die speiß sōl subtil sein die schier verdeüt seÿ vñ gůt plůt mach. Nach dē aderlassen sōl sich niemant bewegen mit grosser arbeit/ bis er darnach zwē tag od̄ drej gerůwet. Es ist gůt das d̄ aderlasser an dē rucken lig vnd rů/ das ist dem plůt bequēlich/ doch sol er an dem rucken nit schlaffen als vor auch von dem schlaf geschriben stat Es sol auch niemant zestund nach dem laßsen baden bis an den vierden tag.

¶ Von dem tag so du lassen wilt

¶ Auicenna spricht. So du lassen wilt So soltu dir einen klaren tag außerwōlen.

¶ Von dem laß eÿsen.

¶ Das eÿsen damit man dir laßt sōl jm witer grōsser sein dann jm Summer.

¶ Von dem Lenczen.

¶ In dem Lenczen vnd in dem Summer so sōltu lassen von der gerechten seÿtten an

dem leychnam. In dem wintter vnd in dez herbst von der lincken seytten.

Von den jungen menschen.

Junge menschen sōllen lassen so der mon new ist. vnd die alten so er alt ist.

In wōllichem monat gůt lassen seÿ daz vindest tu geschribē am anfang wō monatē.

Wenn man auff hōren soll.

So der mensch zů der ader last vnnd an dem antlücz plaich wirt. Vnd jm die pulß kranck wirt so sōl er auffhōren.

Was schadens dauon kōmpt

Almansor spricht. So der mensch dz aō lassen übergeet zů vil da kōmet von trūsen geschwer vnd platern vnd das fieber. Freenesis das ist hÿren tōbig vnd et wo ō gächtod vnd aussetzikeit. vnd ander siechtumb vil. vnd mert die natur an jungen leütten. Darūb spricht ein maister. Der jūg mēsche sol mässig vnd keüsch sein mit essen vñ trīcken. oō sol zů aōlassen oō helfen oō sterben Nach dē aōlaßen hůt dich vor allen speÿsē die stopffen / als essich piren käß. vñ dürre gesaltzen flaisch / wann sÿ schedlich seind.

Der ander Teyl

Zů wellicher ader man lassen sol

Wie man zů einer yecklichen ader an einem yecklichen teyl des leichnams für einen jecklichen siechtumb lassen sol/das vindest du hernach geschriben von einer yecklichen ader besunder

Von dē haubt.

Das haubt ist daz wirdigest am leichnā Darūb will ich an dem haubt anheben.

Von der adern der stirn.

In ader ist vornen an der stirē die ist gůt zelassen für grossen alten siechtumb ob weetagen des haubt. vñ für freneſim. dz ist hyrntōbig ob vnsinnig. vñ so ein mensch von sein synnen ist kōmē. vñ pringet wyder das corrumpiert verderbet hyren. vnd hilft für aussatz.

Von den adern hinder den ozen.

Zwů adern seind. eine hinder dem rechtten oz. die ander hinder dem gelincken beyd zů lassen. So man sy last das macht gůt gedechtnuß. das zů latein heißt Memoria. vnd reiniget das antlücz ob es mailig ob fleckt ist. vnnd vertreibt die flüß des haubts ge

nannt Reüma vnd vertreibt die flüß der zän vnd des zanfleisch vnd seind gůt zelassen für all weetagen des mundes.

Von den adern an dem schlaff.

Zwů adern seind an dem schlaf eine an d rechten seyten/die ander an d lincken seiten Die seind gůt zelassen für weetagen d ozē für den fluß vnd grossen weetagen d augē

Von den adern in den augen.

Zwů adern seind in dē ecken der augen beÿ der nasen eine an der rechten seyten die ander an d lincken die seid gůt zelassen für die tünckel od vinstere d augen vnnd für dÿe maÿl d augen für dē nebel vñ fluß d augē.

Von den adern in den ozen

Zwů adn seind in den ozen eine in d rechten die ander in dem linckē die seind gůt zelassen für das tůsen vnd zittern des haubtes vnd für die vnreinikeit des mundes

Von den adern auff d nasen.

Ein ader ist vornen auf dē spicz d nasen ist gůt zelassen so dem menschen das haubt schwär vñ flüssig ist vñ ist gůt für dē fluß d augē. Von d aď jm mund.

Der ander Teyl

Zwů adern in dez mund seind gůt zelaß sen für die male vñ platern des antlücz vñ für den weetagen des haubts.

Von der adern an der zungen.

Zwů adern seind vnder der zungen/ So man sy laßt so seind sy gůt für die flüß vñ für die tropffen. vnd auch für all weetagē der zän vnd des zanfleischs. vñ für die trů sen vnd geschwōr der kelen vnd des halß. vnd für den bösen siechtumb Appoplexia. vnd für die hüsten. vnd für den weetagē des mundes. der backen vnd der kinstöck.

Von der adern vnder dem kyn.

Ein ader ist vnder dem kyn so mā sy laset so ist es gůt für den weetagen der prust mān vnd frauen. vñ für weetagē des haubtes vnd der prust. vnd für das kreczen in dem mund. vnnd für den stinckenden atem vnd für die geschwer in der nasen.

Von der ader an dem nack

Ein ader ist hinden an dez nack. So mā sy laßt so ist sy gůtt für den weetagen des haubtes. Vnd ist gůt für dye torheyt oder wůten vnd toben die da kommet von krā

ckheyt des haubts der styren vñ des hyrn.

¶ Von den adern an dem hals.

¶ Zwů adern seind am halß eine vornen/ die ander hinden/ so mã sy läßt so seind sy gůt für die geschwulst des zanfleischs vnd kynpacken. vnd für trüß vnd geschwör der kelen. Vnd zů ader sol man lassen mitt grosser fürsichtigkeyt.

¶ Von der haubt adern.

¶ Die haubtader so mã sy läßt so ist sy gůte für all weetagen des haubts vnd flüße der augen. vñ für den hinfallenden siechtůbe. Man mag die ader lassen an dem arme oder an der hend. Man mag auch zů ő haubtader lassen wenn es not ist. vñ so es gůt ist/ doch besunder vor andern zeyten ist aller beßt die haubtaő lassen. nonas aprilis das ist an dez nächsten tag nach Ambrosij oder zwen oder drey tag daruor.

¶ Von den adern auf den rippen

¶ Zwů ader auf den rippen der rechten seyten die seind gůt zů lassen für das zitern vñ das stractzen der adern an den armen.

¶ Von der leber adern.

Die leber ader so manß laßt am rechtten arm an den henden an den fingern/ so ist dz lassen nücz an der leber vnd der prust/ auch der lũgen. vnd für die überflüssikeit d̃ gallen/ die von d̃ hicz der leber kõmet. vnd für der zän weetagen/ des ruckens/ der ripp/ d̃ seÿten vnd aller gelid̃. vnd für das fliessen des plůts an der nasen. vnnd für das haut kraczen wannß d̃ mensch bedarf. Vñ so nach dẽ monat vnd den zaichen gůt lassen ist. So mag man zů d̃ leber lassen. Aber besunder vor andern zeÿten ist an dem aller pestẽ zů d̃ leber lassen Nonas Maÿ/ dz ist am nächsten tag nach Johãnis ante portã latinã Zů der leber ist allzeit gůt lassen für das fieber/ das ist für den frörer.

Von den adern der Elenpogen

Zwů aderen seind auf den elenpogen an beÿden armen. zů dẽ selben adn lassen ist gůte für den weetagen der prust vnd d̃ lũgẽ. Vnd so man den atem nit leichtiklich habẽ mag. vnd für den schwindel. vnnd für den krampff. vnd den fallenden siechtumb.

Von der Median.

Die Median ader so man sÿ laßt das ist gůt wid̄ all geprächen der deüung vñ für all weetagen d̄ prußt des herczens/des magens/des milcz/der leber. vnd der seÿtten: vnd wider all siechtumb der lungen. vnd zů allē zeiten in dem jar so gůt lassen ist mage man zů d̄ Median lassen. Aber besunder vor andern zeiten in dē jar ist am aller pestē lassen zů der median Nonas septembris. dz ist am vierdē tag vor vnser frauen tag Natiuitatis.

Von den ad̄n des daumēs.

Zwů ad̄n auf dem daumen an der rechtē hād so mā sÿ läßt/das ist gůt für weetagē des haubts vnd das fieber.

Von dem kleinen vinger.

Zwů adern seind auf dem kleinen finger an beÿden henden/so man sÿ laßt dz ist gůte für die verstopffung der prußt vnd für vnlust der speiß od̄ des essens. vnd für die gülbin od̄ plaichin d̄ augē vñ des antlücz.

Von dem gemächt.

Ein ader ist oben vornen auf des manns gemächt/so mā sÿ laßt ist gůt für die waßsersucht vñ für all siechtūb d̄ gemächt.

Der ander Teyl

Von den adern vnden an dē gemächt

Ein ader ist vnden an des manns gemächte beÿ dem prepucio/ so man sÿ laßt daz ist gůt für den krampf vñ für den siechtūb Colica passio· vnd für die geschwulst des gemächts vnd den harn stein so man nicht haren mag·

Von den adern an den diehen

Zwů adern an den diehen vnnd zwů an den schinpainen so man sÿ laßt ist gůt für den siechtumb vnd geprächen der nÿern· d̄ plasen vnd alles ingewaides· vnd für ein siechtumb heißt Artetica· vnd für den siechtumb podogrā· vñ für das starren des geäders vnd des ganczen leichnams

Von den adn in der knÿe kelen·

Zwů ader seind in den knÿe keln/ so mā sÿ laßt das ist gůt für weetagen vñ geprästen der plasen der lenden des gemächts· vñ für all siechtumb die da heissend Artetica· die machent starcke pain vnd füß·

Von frauen adern an den encklen·

Zwů adern jnnwendig vnder dem knorren od̄ encklen an beÿden füssen/ so man sÿ

laßt das ist gůt den frauen nach der gepurt das reynniget die můtter das sy wolgeschickte werden zů empfahen. Es ist auch gůtt den frauen die jre recht nit haben/dē pringt es jre recht wider/wann den frauen den jre recht außbleyben ee der zeyt den pringett es grossen schaden.

Von den aussern knozren

Ewů adern seind vnder dē aussern knözren oder enckeln an beyden füssen/so mā sy laßt das ist gůt für den weetagen der plasen/der nit harn mag den hilft es wol. vnd ist auch gůt für den weetagē der nyern. vñ für trůsen geschwer vnnd geschwulst des gemächtes oder geschrötes.

Von der grossen zehen.

Ewů adē seind auf ō grossen zehen an beiden füssen. so man sy laßt dz ist gůt für die platern vnd mayl vnd flecken des antlücz vnd für die röte in den augen. vnd für den krebs. vnd für die überbain die an den schīpainen wachssend. Es ist auch gůt so dye frauen jre recht zů vil haben.

Von der kleinen zehen.

Der ander Teyl

Zwů adern seind auf der kleinē zehen an beyden füssen/genannt die gichtadē/so mā sy laßt dz ist gůt für den siechtūb ō mieren/ vnd beschwārung ō gelid·vñ das paralis für dz gicht vnd den tropffen·

Wie du das plůt sōlt vertreyben·

Hieuor ist beschribē wie mā adlassen sol vnd von wellichen adē·Nun ist auch nůtz zewissen wie man an dē plůt das man hat gelassen krancknheit od gesuntheit erkennē sōll·Dauon sōltu wissen/so du gelassen hast/so secz das plůt allweg in ein schatē do es weder kalt noch warm sey bis es erkůlet vnd gesteet/darnach sōltu es sehen·Ist das plůt oben weiß gestalt als des meschē spei chel/das deůt die hůsten·vñ dz ō mēsch an der lungen siech werden will od ist·Ist dz plůt weychsselfar/so ist die leber krāck vō hicz·So es schwymmpt jm wasser so hatt ō mensch den stein·Ist dz plůt trucken on feů chtikeit·vnd hat mangerlej farb als ei rot gestreift tůch·ō mensch ist genaigt zů dem siechtūb Paralis·So das plůt grůnfar ist vnd vil wässerig·ō mensch ist kranck an dē

herczen vnd in der prust. od er wirt sieche lebt er nit rats. Hat das plůt eī liechte dünne haut. der selb mensch ist od will kranck werden zwischen haut vnd flaisch. vñ grindig vnd kreczig. So aber körnlin schwÿmment jm plůt/ d selb mensch hat od will geschwer gewÿnnen. So das plůt schöne ist nit zů trucken noch zefeücht. vnd d zaichen nit hat von den vorgeschriben steet. d sellb mensch ist gesund on zweÿfel.

Das Capitel sagt von dem wůlē od prächē dz oben zům mūd geschihet.

Auch nach dē adlassen als vorgeschriben ist so bedarf d leÿb daz er gereiniget seÿ von überflüssikeit der natur/ die sich in dē orificio stomachi samlē. dz ist oben in dem mund des magens. vnd die euacuacion. das ist die reinigung söll zům mund herauß geschehen mit prächen.

Von d gesuntheit des vnwillens.

Auicenna spricht. Ein ÿecklich mensch d gesuntheit will pflegen söl sich darzů üben das er sich in ÿecklichem monat zwen tag

nach einander prächy vnd vomitum habe/ vnd spricht mit namen zwen tag nacheinander/ was an dem ersten tag sich mit dem vomitum dz ist mit dē prächē sich nit gereinniget het das es dann an dē andern tag geschähe. Vnd das gebeüt Ypocras vnd spricht/ das der vomitus das ist das prächen den menschen gesund behalt.

Wenn es gůt seÿ.

Almansor spricht das es gesund seÿ das sich der mensch in eÿm yecklichen monat eī mal zům mÿnnsten prächē od zwir. Es sōl aber nit nüchter geschehen. So du dich nū prächen wilt als vor geschribē ist/ so soltu mägerlej speiß essen das du geleich vol seÿ eßt vnd vil trinckē. Magstu dich aber nit prächen on weetagen/ so yß dich vol mangerleÿ speiß vnd trinck vil darzů. Vnd so du vō dē tüsch geeßt/ so trick ein gůtē trūck warms wassers. vnd beweg dich. vñ lauff hin vnd her/ so prichstu dich on schmertzē vñ tů das nach dē morgen essen.

Von seiner tugent.

Auicenna vnd Almansor sprechen dz dz

prächen das jm der mensch in dem monatt
ein mal selber machet/als vorgeschriben ist
pringt dem leichnã vil hilf. Es reiniget den
magen von bösen schedlichen feüchtikeyte
Vnd macht lustige güte dãung. vnd treyb-
bet auß flegma vnd Coleram die beide vil
schadens pringent/so sy mit mit dem vomi
tu genannt das prächen außgetriben wer
den. Der vomitus macht dz schwär haubt
leicht oder gering so man tůt als vorgesch
riben ist. vnd macht die augen klar vñ lau
ter. vnd ist dem nůcz in des magen Colera
abgeet. vnd die speiß vöderbt. Vnd ist gůt
für die geschwöz die da werdẽ an dẽ niern
vnd an der plasen. Vnd ist gůt für die auß
seczikeit. vnd für böse farb. vnd für dye v̊
stopffung des magens. vñ ist auch gar gů
te für dz zittern vnd für das Paralis.

Wenn das prächen gůt sey.

Der vomitus/ das ist das prächen oder
vndeüen ist allermaist nůcz vnd bequẽlich
den die Colerici seind von natur vnd ma-
ger. Des vomit des zů vil ist vñ geschihet
schadt. es macht dẽ leichnã truckẽ vñ dürr

vnd schadet dem magen/den augen·prust/
leber/lũgen·vñ erreÿßt dz geäd̃ in d̃ prust·

¶ Ein gůte ler für das vndewen·

¶ Wer sich aber zeuil pricht/der sõl gedẽck
en das er vast vñ vil schlaf das hilft in·vñ
sol pflaster machen über den magen võ hÿ
czigen dingen·als kümel vnd sein geleÿch
Hilft daz nit so sol er milch vnd wein war
me durch einander trincken·

Wie man sich damit halten sõl

¶ So der mensch will vomiern: dz ist prä·
chen/so sol er die augen zůheben mit einem
tůch/das nichs herauß fließ·vnd sõl dẽ bau
che zů pinden mit eÿm linden tůch vñ senft
das er nit zů ser gepunden seÿ·

Wie man sich darnach halten sol·

¶ Nach dẽ prächen ist gůt lang vasten bis
die begir zů essen starck wirt·vnd vast lusti
ge·Nach dẽ vomitũ seind gesund leicht rin
ge speiß/die schier verdeüt seind als kleÿn
vogel/od̃ sunst leicht speiß· So sich d̃ men
sche pricht als geschriben steet·so sol er dar
nach mässiklich vnd̃ kůl baden· Nach dem
prächen sol d̃ mensch růen vnd on arbeit sei

vnd sōl essich vnd wasser durch einand̄ mi
schen· vnd sol da das antlücz vnd den mūd
damit wäschen/dz zeühet jm die geschwōr
vnd bōsen dünßt auß dē haubt· vnd er sol
sich hütten vor trincken·
Auch soltu wissen das die natur des mē
schen bedarf zů der gesuntheit etwan einer
euacuacion vnd reinigung/das ist Cristie
ren· Vnd von dem spricht Auicenna das es
gar ein heÿlsame ercznej seÿ· vnd treib all
überflüssikeit der ōbern vnd edlen gelid̄ an
dē leichnaz auß· als des haubts· des herczē·
vnd der andern nüczlichen vnd gesundē ge
lider· Darumb sōl sich niemant daruor für
chten/wēn es ein edle nücze ercznеÿ ist· vñ
man mag sÿ on allen schaden nemen·
Wie man sich Cristiern sōll·
Man sōl eins treüen arczets rat pflegen
Dz cristiern ist gesund den niern der plasen·
vnd füt die bōsen Colera· vnd ist nüczlich
allen ōbern gelidern an dem leichnam alls
vor geschriben steet·
Von dem lufft
Wie der luft sein sōl do du jnn woneßtt

das er dir gesuntheit behalt. ō luft sol nit ō mischt sein. mit dünsten. mit rauch. mit nebel/ wann der vermischt luft schat dē menschen ser/ darūb hüt dich voz bösem luft.

Von bösem lufft.

Auicenna spricht So es lang vnnd vil geregnot hat dauon wirt ō luft vmischet. so söltu denn güten wein mässiklich trincken/ dz temperiert vnd vzert die bösen lüfft.

Wie man sich in bösem luft haltē söl.

Auicenna spricht/ so ō luft vmischt ist so ist gůt das man essich in ō speiß mieß. vnd in die nasen streich. vnd daran riechen söll. das vzert den bösen luft. Vnd das ist besunder gůt zů der zeit der pestilencz.

So der luft vergift vermüscht vnd böß ist/ als so es vil neblet vnd regnet. vnd so es kalt ist so es warm sōlt sein. So söltu einen rauch machen in deinem gemach darinn du woneßt vnd schlaffest mit wechalter stauden/ das ist gar nützcz für bösen lufft Auch söltu dich mit fleiß hüten voz gestancke vnd bösem rauch/ wann er corumpiert vnd vergifft die ganczen natur.

Dyses Capitel vnd der dritt teil disz bůchs sagent nun von der Pestilencz.

Das drit teil dÿß bůchs sagt von dem siechtumbe Epidimia od̄ pestilencz/das ist ze teütsch gesprochen Der gemeÿn sterb. So die mē schē gemeinklich an den trůsen od̄ platern sterben: vnd ist geteilt in dreÿ teil ¶ Dz erst sagt wie man sich halten sol mit allen sachen in der zeit des prächens ¶ Daz ander sagt von etlichen aderlässin vnd ercz neÿen der man pflegen sōl ob man mit gottes hilff vor dem geprächen sicher sein wil ¶ Das dritteÿl saget. Ob einen menschen d̄ gepräst anstieß wie vñ wo mā dofür sōl lassen. vnd wz mā nach dem lassen tůn sōl.

Von den sachen des siechtumbs nach gemeinen läuffen der natur schreiben die natürlichen maister/ das er gemeinklich kům von der vermischung des lufts mit faulē vgiften dünsten vnd feüchtikeyten· vnd daz geschihet etwo von dem lauf der planeten· etwo von dem in dē die feüchtikeit vergift werden/ da kreüter vnd feüchtikeit von kōmen/ dauon menschen vnd tier die des nieß sen vgift werden· Vnd auch die böscn dünste die do geend auß der erden vergiftē vñ vermüschen den luft vō dem fürbaß die mēschen vergift werden· So nun die feüchtigkeit die in der erdē verschlossen seind vgift seind/ dauō wirt das wasser das durch die erden fleüßt vergift/ das vergiftet die leüt vnd tier die das trincken· Vnd allso seynd mangerlej sach dises siechtumb/ das hie zů lang wär zeschreiben· Darūb laß jchß vnd wegē· vñ kům zům ersten teil des tractats Der sagt wie sich die leüt halten söllen in d zeit des prächēs nach außweysung d lerer vnd maister der erczney·

Zů d zeit so die pestilēcz regniert sol mā

fliehen all feücht trüb nebel vnd schmeckēt
lüft· vnd vor warmē feüchtē luft hüt dych·
Vnd ob man mag ein stat außer wölen da
frischer truckner luft sej/ vñ die stet da dye
menschen sterben fliehen· vnd das habē die
maister für ein besundere erznej/ wenn der
siechtumb handig vnd klebig ist· vnd kō-
met einen menschen leichtklich von dē an-
en an· Mag mā aber nit fliehen/ so sol mā in
den wonungen den luft temperiern mit prī
nenden kolen die nit riechē des aubents vñ
morgens/ darein leg ein wenig wechalter
stauden ob roßmarin· Vñ die kolen söllent
nit groß hicz geben/ sy söllen nü dē luft tē-
periern· Mā macht güt rāch vñ lüft/ so mā
legt lignū Aloes/ ob ambrā/ ob weyrauch
bisem/ storax/ costū/ nägelin/ mastix/ lada-
nū/ terebintin/ safrā/ cipreß/ lorper/ thimiā
vñ mirr· dz kemt mā als in d apoteck wol
d jecklichs besund ob jr ein teil temperiern
dē luft vnd machen in güt· Die wonunge
da man jnn wonet sol man reyn haltē vor
allen bösen vnd übeln rāchen vñ geschma
cke· vnd sy oft besprengen mit essich vñ ro

ſen waſſer· vnd ſo mã des morgens auß dẽ hauß will geen/ ſo ſöl man nit außgen dẽn die ſuñ ſeÿ ein güte weÿl aufgangen/ wẽn ſÿ reiniget den luft· vnd man ſöl in d hand etwz wolriechendes tragen· vñ für dẽ müde vnd die naſen halten Dauon vindeſt du hernach geſchriben jm andñ teil von d ertzneÿen· Vnd man ſöl ſich hüten das mã nit nahet bej den leüten gee die dẽ prächẽ habẽ

Zů d zeit ſol man ſich mit eſſen vnd trincken mäßlich halten· vnd die ſpeiß ſöllentt ſubtil vnd deüig ſein von natur temperiert nit zů hitzig noch zů kalt/ nit zetruckẽ noch zů feücht/ das mitel vnd den iſt daz peſt nach d ordnüg als ſich ein menſch von natur ſelber erkennt· Dz prot ſol man wol gepachen wolſchmeckend eſſen/ es ſöl eins od zweÿr tag alt ſein· Zů d zeit d peſtilẽcz mag man denn allerleÿ junger vogel eſſen außgenõmen· gänß· äntten vñ andñ waſſervögel die ſol man meÿdẽ· Friſche waÿche aÿer mag man wol nützen· Junges lamp flaiſch· kitzlin vnd caſtraun ſeind geſund· Dz andñ als ſchweinni fleiſch vñ küflaiſch·

sol man meÿden·wz von jungē wildprät ist mag man niessen/dz alt sōl man meÿdē Gepratē fleisch ist gesünd zů diser zeit dēn gesoten·Geschůpt visch auß frischē wasser mag man essen die seind pesser praten dañ gesoten/die andn sol man meÿden·

Mãgolt·spinet mag mã ein wenig nieß sen·ärbiß·ponen vñ sölichs gemůß sol mã nit vil nüczen·öpffel·pirn vnd all new frü chte söltu meÿdē roch zů essen·Klarē wein nit zů new noch zů alt/gemüscht mit prun nē wasser dz nit zů kalt noch warm ist sol man mäßlich trincken·Hůt dich vor schlaf fen bej tag/es hab sichß dann gewent: So mag er kurcz an einer kůlen stat schlaffen: Nach dē abentessen sol mã nit zestūd schlaf fen geē/bis sich die speiß geseczt jm magē·

So mã des morgens auff steet so sol mã sich üben zů dem stůl vnd dem harm· vñ dē ganczen leichnam überal kraczen vñ reÿbē dauon geend dÿe bösen dünst auß·Vnnd söll sich reÿnigen zů dem mund vnnd zů d nasen mit außwerffen dÿe überflüssigkeit· Man sol sich hütten vor vnkeüsch zorn vñ

traurikeÿt vnd von grosser arbeit / wann sÿ den leichnam entzünden vnd schicken zů empfahen den geprächen · vor hiczigen baden vnd vor gemeinen paden sol man sich hůten / wann das ist gar schedlich ·

Dÿses teÿl sagt von der ercz neÿ wider die pestilencz ·

DAs ander teil diß bůchs saget von d̃ ordnũg d̃ ercznej zů behůten vor dẽ siechtũb · Galienus jm bůch d̃ vnd̃schaid d̃ fieber schreibt · So man den leÿb will behůten vor disez siechtũb d̃ pestilencz seind all lerer d̃ ercznej gemeinklich über eĩ das man den leib wo die pestilencz anhebt zestund mit laxatiue / dz ist mit außtreÿbẽ der ercznej sol purgiern vnnd reÿn halten vor überflüssikeitẽ / nach rat des treüen arczets / wann sÿ geleichen disen siechtũb eÿner vergifften materi / die zů geleÿcherweise als das feüer nicht prÿnnet dann do es holcz oder materi vindet oder darzů gehörende · Vnd darumb spricht Galienus · Die leichnã die vol seind zestũd so d̃ lufft v̄gifft

wirt/als vor geschriben steet/so werden sy
vergift·vñ empfahen grossen schadē·wellich
leichnā aber lār vñ gereiniget seind die em
pfahen kein schaden/ob gar kleinen·werdē
leicht dauō ledig· Darūb spricht Auicēna
am ersten seins vierdē jm capitel von dē sie
chtumb ō pestilencz ob des prächens/dz die
gereinigten leichnā nichs ob wenig dauon
leyden· So nū ō leichnā als yecz gesagt ist
purgiert ist/seind etlich erczney von dē die
maister schreiben die mit ganczer kraft vñ
gewalt wid die siechtūb seind vnd sy ver-
treiben/die man alltag ob zům mynnsten
über den andn tag niessen sōl·daz seind drei
erlej/als hernach geschriben steet·

¶ Die erst seind pillule gemacht vō mirrē·
saffran vnd aloe·vnd bolo armeno·vnnd
heyssen gemeinklich pillule pestilenciales/
als die appotecker wol machen kündē·vñ
der sol man niessen des morgens frū dreū/
vnd darnach ein trunck gemischts weines
tūn·wer aber nit schlinden mag·ō zertreib
sy vnd trinck sy mit ein wenig gemüschts
weins·Vō den spricht Rasis ō hofmeister

das er nÿe vernūmē hab wer diser erczney pfleg/das der von der pestilencz schadē nāz ob es in ankōmet/er wirt leicht ledig. Dñ so man sÿ hat genossen/so sōl man dreÿ od vier stund darnach vasten.

Die ander ist triackers der gůt vnd gerechte ist/des sōl man frů nüchter in eÿm weni ge gemüschtes weins als ein kleine haselnuß trincken. vnd darnach fünf stund vasten/ob so man lengest mag. Dauō spricht Auicenna/wer dē neüßt als hie geschribē steet/der wirt sicher von der pestilencz.

Die drit ist bolus armenus vnd terra sigillata. Bolū armenū loben die maister rasis vnd Galienus/das er gar nücz sej wer in neüßt als groß als ein haselnuß geschaben in ein wenig essich/gemüscht mit wasser. Auerzois lobt Bolū armenū vnd terrā sigillatā/so mans klein stoßt durcheinandē eins als vil als des andē. vnd des puluers des morgens nüchter ein kleins lōfelin vol trincket in eÿm wenig gemüschts weins. Vnd spricht Auicenna dz er bewārt sej daz vil menschen von d pestilencz geneseñ seÿē.

Wellich die ertznej als zestund nach geschriben steet niessen/ye jr eine eins tages/ die and am andn tag·die dritten am dritten tag·Vnd das sol man tün die weil d sterbē vnd pestilēcz wert·vnd mag manß nit all gehaben: wellichs man den gehaben mag· das soll man niessen/wenn sy sunst niemāt schaden·vñ seind für die pestilencz über alle ding nützc· Die ertzney seind in den Ap potecken wol bekannt·

Dyse nachgeschribne ertzney seid bewā ret so man sy neüßt zwir od dreymalē in d wochen·Vnd jch hab das selbs versüchett vnd vil menschen damit geholffen·Mā sōl machen in den appotecken ein puluer von disen nachgeschriben dingen·Nym bibenellen würczlin/tormentillē würczli yedes ein vncz·schelf von cytro·ij·quintin terresigillate·andbalb vncz poliarmeni·ij·vncz mirre electe·oloes jedes·j·vncz·saffran ein quit·masix·iij·quint·süßholcz ei vncz·ein vierdūg zuckers·Auß dē allē mach ein pul uer·dz mag mā on schadē al wochē niessen ·iij·mal je ein löffel vol frü nüchter i wenig

gemüschts weinß· wär aber ein mēsch dÿe pestilencz angestossen/so sōl man jm vor zů adlassen/als hernach steet· vnd zestūd nach dē lassen des puluers eī bestrichē lōffel vol geben vñ triackers darzů als eī haselnuß· vnd dz durch einand zetrinckē geben in eī rosenwasser/dz hab jch selb vil bewärt vñ hat geholffen· Zů der zeit der pestilencz sol man in d hand tragen ein wolgemachten pÿsemapffel/gemacht mit ambra citro· al so die appotecker künden machen· Vnd so man auß wil geen sol man oft darā schme cken/dz kreftiget das hercz vnd hiren· auch sol mā in der zeit in zwej monaten ein mal lassen od zwir vnd den encklen od knorrē jnnwendig an den füssen· dz ist gůt/ wer es v̄mag der trag ein karfunckel oder ein ru bin an der hand· der v̄treibt mit seiner kra fte vergifft vnd bösen lufft·

¶ Dz dritteil sagt von dē adlassen für die pestilēcz·

Als driteil dises capitels sagtt von dē aderlassen/so dē mensch en die pestilencz ist angestossē

vnd dauon schreiben die maister d ertznej als vor geschriben steet. Die pestilencz an dē menschē ist vergift/kalte/faule feüchtikeit die vnd weyl mit dē atem etwo mit d spei se kōmet in dē menschen. vnd kōmpt in die adn die jr haubt haben vnder den ūchssen: oben an den baimē bej den gemächten in die selben adern die ad des hauhts vnd des hertzen fliessend. Vñ so die vergift feüchtikeit also jm geplūt vnd flaisch verwādlet wirt als and natürlich feüchtikeit so ficht die da wider vnd will sy auftreiben. vnd treybt sy auf vnd nider in die stet da dye adern Jr haubt haben vnd die ūchssen vnd an dye baim bej den gemächten. vnd zerplāt vnnd zerdānet die adern also/das ein trūs oder peül da wirt. Jst nun sach das die ader do selbs so weyt wirt das die bōs feüchtikeit die die natur dahin treibt gātz darei mag kōmen/so wechst die trūs vñ schwirt. vñ geet aus so gewirt dē menschen nichs.

So aber die vergift feüchtikeit an d stat nit mag begriffen werdē/so lauft sy durch die ader auf vnd nid. vnd vgift das plūt.

vnd lauft zů dem ersten in die haubtadern zů dem hÿren· vnd sůcht außgeng vnd vergift vnd schediget das hirn· vnd daz ist die sach des grossen weetagen des haubtes an den die dÿe pestilencz haben·

Vñ so die natur also streit wid̃ die gifft vnd will sÿ außtreiben/dauõ wirt die bößmateri hiczig vnd vngesund· vñ dauõ kõmet dẽ menschen grosse hicz· so ist die materi von natur kalt vnd keltet das plůt/das gepürt dẽn dẽ menschen groß kelte in allermaß als ob er den rÿtten od̃ das fieber habe· so dise v̄gifte materi kõmpt zům hÿren so treibt die natur zehilf dem haubt dauõ die stat da das hirn sein Emicoria hat· das ist hinder den oren od̃ an dẽ hals/ vnnd do wirt denn ein trůß od̃ plater so man dz empfindet/so sol man geleich von stunden Ee xxiiij· stund vergeen zů aderlassen/wãn nach· xxiiij· stũdẽ hilft das lassen nit mer dafür es ist vil mer schad· Von d̃ haubtad̃ an derselben seÿten do der schad ist ein gůten teÿl vnd vil sol man lassen/wann Galienus spricht/das für die pestilencz wenig lassen be-

wegt die materi vnd tōt den leÿchnā· aber vil lassen schōpft sÿ auß·vnd macht dē leÿchnā gesund·Mā darf wed̄ alten noch neüen mon scheühen·Man sol auch zestūd laßsen/wann die materi ist so bōß·ob man der natur nit eÿlēd vnd zestund zehilf kōmpt mit dē lassen so nÿmpt d̄ mensch schadē dauon· So aber die vergift materi in die herczad̄ fleüßt zům herczen/vnd die natur dez herczen zehilf wider die materi streÿt· vnd treibt sÿ zů den eniunctorien des herczē/dz ist vnder die ůchssen·Vnd so man empfint das do ein apostema od̄ trůsen wirt so sol man zestund als vor vō dē haubt od̄ hals geschriben steet lassen an der selben seÿtten· da es an ist zů d̄ Mediā·dz ist die herczader ¶ So aber die materi in die ad̄n fleüßt zů der leber/so wirt ein apostem oder ein trůß an den bainen bej den gemächten da der leber Enictorium ist/so sōl man als bald on alles verziehen an dem selben fůß vnd̄ dem enckel lassen/oder man sol lassen dÿe adern auff der grossen zehen als dann vor geschriben steet;

Es ist auch zů wissen ob ein apostem/dz ist ein trůß od plater wirt an dē haubt od an der prust vnderwendig des halß vñ obwendig des nabels od vnderwendige des nabels wellicher seÿtten es dann näher ist von der sol man lassen als vor geschriben ist Ist es an dem haubt/so söll man lassen von der haubtad od an der pruste od vnder den ůchssen von der Median an den painen· vñ vndwendig am nabel von d ader vnd den encklen· Item so man als vorgeschriben steet gelassen hat/so sol mā zestund eī quī tin schwär od eī kleī löffel vol des puluers dz in dē andn teil vonn d ercznej geschriben steet zetrincken geben in eÿm rosenwasser: das verzert vñ vertreibt das überig vgift das mit dē aderlassen nit mocht hingeē· od man sol nemen tormentillen bibenel decam wurczel einer als schwär als der andn· vñ söl puluer darauß machen· vnd des eī quīt od ein löffel vol so mā gelassen hat söl mā in rosenwasser trincken/da mag man eÿn wenig triackers zů tůn· Die wurczen habē die kraft das sÿ alle vergift verzern· Vnd

mag mã sÿ alle dreü nit haben/so mag mã jr eÿne allein od̃ zwů niessen. das habe jch selb v̈sůcht vnd bewärt/das es nit hat gefält es hab geholffen. Wer es wagẽ törßt den ein trůß od̃ pestilencz anstieß/das er sÿ mit einer flieden od̃ heÿssen eÿsen ließ hauẽ vnd pund dañ darauf geschnitten rättiche wurcz/die zugen die bösen materi sitlichen herauß/das man sähe das die weissen wurczen schwarcz wärn wordẽ/dauon seid vil menschen genesen. ¶ Wen die pestilẽcz anstoßt d̃ sol sich ordenlich halten. vnd ringe leichte speiß niessen/als v̈lorne aÿer auß es sich vnd agrest. jung gesoten hennen da eß sich bej sej. vnd lauter wein trincken nit zů starck gemüscht sol er mäßlich trincken

¶ Wer diser vorgeschribner ler von d̃ pestilencz mit fleiß volget vnd merckt. vñ sich darnach regiert dem schadet sÿ nit.

Wer die haut des haubtes wöl gesund behalten.

¶ Der fleiß sich ee er in das bad gee das er sein haubt salb mit hönig/wann daz reiniget die haut vnd behůt sÿ vor rauden vnd

geschwer. Darnach geüß beschaidenlichen wasser auf dich/ auf das haubt etwo dyck ee das dir die hitz des bades in das haubt schlag. Wer sich also etwē dick mit warmē wasser begeußt so er eingeet/ daz ist dē haubte gesund. Hönig hat von natur würme vnd feüchtikeit/ als sanguineus.

¶ Es ist ze wissen das die graunge kömett an dem menschen von kalter natur/ als die flegmatici/ die werden bald greiß. Aber kelte kömet von hitz/ als die Colerici werden bald kal. Du sölt dir des morgens nüchter strälen/ wann das zeühet die bösen feüchtikeyt auß dem haupt durch das hare oder schwayßlöcher.

¶ Wie man das hyren auffenthalt

¶ Wiltu das hirn auffenthalten so schmeck edel wolgeschmack wurtzen oder kreüter als Basilicum/ lilien/ rosen/ vnd deßgeleychen. Aristotiles spricht daz die speiß jüger höner meret das hyren vnd scherpffet es auch/ besunder so man neüßt das hirn alter hüner. Auch übel dāen pringet dem hyren grossen schaden/ darumb sōl man sich dar-

uor hütten·

¶ Von dem spätten nachtmal·

¶ Die spätten nachtmal bej der nacht scha den den augē· Vnd so man sich bald schlaf fen legt nach dem essen mit vollem bauche/ Fenchel wasser oder saumen ist gesund dē augen zenÿessen ee das man will schlaffen geen·

¶ Von den augen·

¶ Item die augen lassen erwarmē ob war mem wasser/das reiniget vnd leütert dÿe augen· Item sehen grüne ding stercket das gesicht· vnd auch subtil speiß· als junge hü ner· rephüner· vogel· Item wer fenckel ÿßt roch vnd gesoten daz zÿmmet dem gesicht Item man sol sich auch fleissigklichen hütē das ein mensch nicht vnkeüsch seÿ auff vol len bauch· wān es pringet gar grossen scha den·

¶ Hie endet sich daz büchlin ge nannt Regimen sanitatis vnd der drit teil·

Der Vierd Tepl

Wie hebt sich an dz vierd teil

darjnn man vindet wie man ein gesunden menschen erkennen sol. Vnd ob er von überigem plůt siech seÿ. vnd wän ein menschē ein grosse sucht bestan will. Auch so er den frōzer in einer sucht hat. vnd von dem magen/ wie sich speiß vnd tranck darjnn verwandlet. Auch vindet man darbeÿ/ wie ainer den haren vahen sol. vnnd zů wellicher zeit. Vnd was ein ÿeklicher haren bedeůtet. Deßgeleÿchen der pulß. vnd das gelaßsen plůt.

Ot hatt geschaffen vier Element Feůer. Wasser. Lufft. vnd Erdtrich. Darauß alle menschen werdē getemperiert/ zůsamen gefůgt. vnd gemachett. vnd auch all frůchte/ dann sōlt nun ein element sein als daz feůer/ so möcht woz hicz nichs gewachssen.

wär dann ein luft od wasser/so müßte alle
frücht von überiger feüchtikeit verderben?
wär dann allein das ertrich/so möcht aber
von dürr vñ keltin nichß wachssen/als mã
dann jm wintter wol sicht so es zekalt od
jm summer zeheiß ist. Vnd darüb hat gott
vier element gemacht/daz sich die hicz des
feüers/der kelte des wassers. vnd die trück
ne vnd düzre des ertrichs mit der feüchtin
des lufts geleiche temperiern vnd mengẽ:
also das durch die temperierung all frücht
gepozn vnd wachssen werdẽ. Nymmpt aber
ein element überhand als das feür/so ver-
pzynnẽ die frücht/als etwo jm summer ge
schihet so es zeheyß vnd zů düzr ist. Deßge
leichen jm wintter so die feüchte ō Elemẽt
nymmpt überhand/so erfrözt es die früchte.
wẽn aber die element geleich seind. als kal
te. trucken. feücht. vnd warm. vnd einer je
dklichen natur temperiert/so wachssent vñ
nemen zů alle ding. als mã jm mayen sihet.
so es weder zekalt. truckẽ. feücht. noch war
me ist. Also ist auch dẽ menschẽ wẽn ō weder
zekalt. trucken. feücht. noch zehaiß ist. So

ist er gesund vnd wolgefarb. Hatt er aber des einen ein wenig mer denn des andn / dz schadet nit vaßt / wãn so er schon ein weni ge zekalt ist so mag man jm mit etwz war mem wol helffen. Deßgeleich so er zehe yße trucken od feücht ist. Nympt aber die kelt die hicz die dürre od die feüchte so fer über hand / das d eins vertreiben wirt. so müß d mensch sterben. vnd ist jm nymer zehelffen. Darüb hat got ertznej beschaffen. ob d mẽ sche zeheiß sej / dz mã jm mit kaltẽ helf. vnd deßgeleichen von den andn elementen.

Wie man den menschen so er von überigem plůt kranck ist erkennen sol

So d mensch von überigẽ plůt vnd feü tin siech ist / das erkenn also. Sein harn sol sein rot dunckel dick vnd trüb. Sein puls ist groß vnd schlecht getrat an der stirn jm haubt ist jm wee. die spaichel ist jm waich vnd süß. an dẽ morgen ist jm würser dann zů andn zeiten. vnd das antlücz ist jm rot

Ist aber d mensch siech vō hicz od dürre so ist jm d harn rot vnd dünn / der puls ist jm klein. vnd schlecht vaßt schnäll vnd ge

treat·zů mittem morgen ist jm würser dann
zů mittētag od ander zeit·Die zunge ist jm
dürr vnd treist jm die spaichel·Jn dürstet
vast·vñ wz er trickt ist jm pitter·jm traū-
met von roten dingen·Jst aber d mēsch sie
che von kelte/so ist d harn weiß·dick· Der
pulß träg vñ groß·Jm ist zů mitternacht
würser dē zů andn zeytē·Er ist plaich an
dē antlützt·geet jm schlaf mit wasser vmb/
mag wol schlaffen·jn dürst wenig·hat vyl
spaichel jm mund·Jst aber d mensch vō üb
riger kelt dürr siech/so ist sein harn weiß
dünn·der puls träg vñ klein·daz antlütze
schwarcz·Jm ist zů mittag würser dañ zů
ander zeit·vnd wert bis nacht· vnnd geet
mit ängstlichen trämen vmb·

¶ Wie mā ein gesundē kennē sol vō natur

¶ Ein gesundē menschen erkenn also· Hat
er des plůts mer dz ist d würme vñ feuchti
keit/so ist er frölich·singt gern·ist milt·sein
harn ist goldfar/zemal dick·sein antlütz ist
wolgefar/wolgestalt·hat gůt sitten· Hatt
er hitz vñ dürre mer/so ist er zornig vñ ist
jm der zorn schier hin·er ist vnstät· magre

vnd klein an dem leib·sein harm ist rot vñ gar dünn·sein puls ist klein vnnd schlecht trat·er ist seins gůtz als vil milt daz erß hī gibet das in hernach gereüet·Hat er aber d̄ feücht mer dann der hicz vnd dürre/so ist sein harm zemaß weiß vñ dick ist auch am ātlücz weiß vñ faißt seī harn ist nit krauß sunder falb·sein pulß ist groß vnd träge: Er ist allweg wol beÿ leib·vnd schlaft geren·er hat auch vil spaichel jm mūd·an seÿuen seÿten ist er nit gäch·vnd ist nit küne·

Hat er aber der kelte vnd der dürre mer dann der hicz vñ feüchte/so ist er gern traurige·vnd fürcht jm ser·wz er bōß tůt daz beschihet heÿmlich·sein antlücz ist jm schwarcze·Bōser ding lacht er gern·seī har ist jm weiß vnd dünn·vñ hat vil bōser gedēcken

Wie man ein gesunden erkenn·

NVn hab jch gesagt vō des mēschen natur gesund vnd siech Nū volgt wie mā ein gesundē erkennē sōl·Ein gesund̄ an dē ist die farb weiß/dz ātlücz gemischt mit rot·nit zefaÿst vnder den augē

Er ist auch nit zů mager·vnnd ist vmb den
můd nit zů plaich·Der puls schlecht jm we
der zů träg noch zelang·ö harn ist weö zů
weiß noch zů rot noch zedick noch dünne:
dasselb bedeůt ein gesunden menschen·Ist
aber der mensch zemager/daz kompt vonn
grosser hicz vnd überiger dürre/ darüb ist
des menschen zefürchten voz ö dürre·Ist ö
mensch zefaißt das köpt von überiger kelt
vnd feůcht·vnd sein ist zefürchten voz dez
gähen tod·Ist aber der mensch am leib sch
wär/dz er die augen voz schlauf kaum auf
tůt/das bedeůt ein zůkünftig vallēds wee
Merck auch ob jm die augen zů tief jm hau
bte steen/so ist jm dann die feůchtikeit vnd
das plůt vschwunden·Seind jm aber dye
augen zů groß in dē haubt vnd fliessen ser·
das bedeůt überige feůchtikeit·Stinckt eyn=
nem menschen der atem das nit von den zā=
nen kōmet/das bedeůt faulūg jm menschē·

Wie man ein gesunden bey gesuntheit behalten sōl·

Wer sein gesuntheit behalten wōll ö sōl
allzeit wonen da früscher vnd gesunö lufft

seÿ· vnd sōl sich hůten vor gestanck vñ bō
sem geschmack/dann wer dauō siech wirt
dē mag man hart helffen/wann d̄ gestāck
geet mit dem atem in alle gelider vnd aller
maist zům hirn vnd zů der prust·

Wie man sich nach ÿed̄ zeit richtē sōl·

Es ist nücz sich nach einer yeden zeit czů
halten nämlich jm summer sol man nit nä
men heÿß speiß noch trāck/besund̄ die leü
te die von natur heiß seind/die sōllen heÿß
speiß fliehen· Jm herbst mag man wol eß-
sen heÿß speiß/deßgeleich jm wintter von
der kelt wegen· vnd sol offt baden· vñ sich
allweg hůten vor kelte nach dē bad· vñ sōl
auch darauf nit trincken noch essen bis mā
wol geraßt hat· Jm maÿen mag mā wol
essen speiß die wed̄ zů kalt nock warm ist·

Was gesuntheit an gewonheit ligt

Du solt wissen daz grosse gesuntheÿt ist
gelegen an den dingen die man gewonett
hat/wann hat ein man übel geessen vñ ge
truncken vnd vil gearbeit· vnd wirt dar-
nach müssig geen· vñ wol essen vñ trinckē
er wirt siech· wann er hat es nit gewonet·

Alſo ſpricht auch Auicenna. Hat ein menſche mit geſtäck oder böſez geſchmack vmbgangen. vnd böſes lufts gewonet/kömpt er dann zů güttem geſchmack vnd luft ſo wirt er kranck.

Was ſpeiß man zů dem erſten eſſen ſol.

Man ſol die linden deüigen ſpeiß vñ koſte des erſten nieſſen. vñ die hörten darnach darumb dz die hört ſpeiß die waichen mit hitz ob ſy die natur zů ſtůl treyben wolt. Auch ſol man ſich hüten das man on lußte nit vil eß noch trinck/bis ſich die erſt koſtt verdeüt hat. vnd ſol nach dē eſſen nit vyl geen/das die koſt auß dē magen nit vngedeüet außgee. Auch ſol man ſich nach dē eſſen nit ſchlaffen legen/legſtu dich aber ſo lege dich auf die rechten ſeyten/darüb das dz hertz in ö gelincken ſeytē vō überflüſſikeit der ſpeiß vnd des trancks nit ſterb.

Wz geſuntheit an ö adläß gelegē iſt.

Vil geſuntheit ligt an aderlaſſen ob mā jr bedarf vnd zů rechter zeit thůt. Bedarff man laſſen das ſol man alſo erkennen. dem menſchē ſeind die gelid ſchwär. vñ hat vil

hicz überal an dē leib· der harm ist rot vnd dick/ d̄ pulß ist schnäll vnd groß· vñ ist jm vornen in d̄ stiren wee· Bedarf mā aber des lassens nit· vnd das d̄ mensch mager ist/ so ist dann lassen schad· Er wirt dauō kränck er vnd velt dauon in groß siechtagē· Mercke in allen dingen wirt d̄ mensch stercker von lassen/ so sol er dick lassen/ das bedeüt das er zů vil plůts hat/ wirt er krencker dauon/ so sōl er nit lassen/ wēn er hat des plůtes zů wenig· vnd wirt plōder dauon·

Auch sol man einez kind vnder zehen jaren nit lassen· vnd eÿm alten man der von natur kalt seÿ vnd wenig plůts hat· Hat er aber lassens gewonet vnd ist wol bej leibe/ so mag man jm lassen ob erß bedarf· mā sol auch nit lassen ob es zehaiß ist/ dann so schwiczt d̄ mensch vil· vnd mÿnndt sich dz plůt in adern· vñ d̄ mēsch wirt gern krāck·

So einer von bōser kost siech wirt

Wirt ein mensch von bōser kost siech der jr zů vil geessen hat/ od̄ zeuil schleÿmeß jm magen hat/ das mag man also erkennen/ Den menschen lußt nit zů essen· vñ vnwillt

geren·er verleürt die kost so er yßt·vñ ist jm jm magē wee/dē sol mā dē helffen mit tranck das er wider essend werde· vnd der schleym vō jm kūm/so wirt er dē gesunt·

¶ Wie man für einen yecklichen siech tagen ertzney geben sol·

Je will jch lern ertzney geben für ein jecklichen siech tūb vñ zů welicher zeit·Zům erßten/ Gesund leüt sōllen nit tranck nemē noch lassen/sy empfindē dann etwz krankheit an jn/wān ō gesunt mensch ist von vier elementen geleich temperiert·Vnd darūb gäbestu jm hitzig dīg/ so würd jm zeheiß·gäbestu jm kalt dīng so würd er zekalt·liessest jm so wurd des plů tes zů wenig daran dz leben ligt·vñ wurd also allweg siech·Doch will ō gesund mensche tranck nemen das sol er am herbßt oō gelentz tůn/dañ so ist die zeit weō zů heiß noch zekalt·Jst aber ō mensch siech vñ ist jm wintter·so sol man jm zů morgens frů tranck geben/dann so mag er sich baß hů ten den tag dann die nacht·Jst es aber Jm

Sūmer sol man jm zů abent tranck geben das jm die hicz des tages nit schad· wennß der mensch genōmen hat so sol er weď essē noch trincken bis dz die růr gelig/also daz er nit mer zů stůl gee· Geet er aber von ď erczney zestůl/so sol man jm deßt mer geben: oď gib jm ein starckē trunck heiß wassers· daz waicht jm den magen vnd das geäder Darnach hůt er sich vor vil trincken vñ eßsen/zwen oď drej tag/als hab er zů aď gelassen· Jst es jm summer so hůtt er sich vor hicz· vñ beleib in seÿm gemach· vñ strä daz mit laub oď rosen· Auch mit kaltē wasser ei wenig begiessen· Jst es jm wintter /so hůtt er sich vor kelt· vnd mag darnach am andn oď· iij· tag wol badē/oď lassen hat er kraft

Von scheühung der erczney·

Es seind auch etlich leüt die erczney vast scheühen vnd nit nemen türren ob sÿ ď no turftig wären/den sol man sÿ heÿmlich geben in käß prů oder můß oder warjnnē es seÿ· Auch etlich verliern die erczney zehād Den sol man ein schnitten prots päen vnd salczen· Vnd sol sÿ jm für den mund heben·

Man ſol auch ſchimpflich voz jm ſein mit mangerley red/ darmit die erczney deſter mer vergeſſen werd.

¶ So mã gern zů ſtůl gieng vñ nit mag

¶ Etwen bedunckett einen menſchen nach tranck ſo er genõmen hat wie er gern gien ge zeſtůl. vnd greympt in ſer in dem leyb. vnd mag doch nit/ den ſõl man in ein bade ſetzen darinn papeln geſoten ſeind auf die papeln. Oder nym papeln vnnd weyſſen klee. vnd ſeüd die miteinander. vnd laß in dann warm darauf ſitzen. dz hilft gar wol nach dẽ tranck oõ nach der erczney vnd daz nach ſo wirt in dann ſer dürſten/ dẽ gib dẽn margrãöpffel zenieſſen/ oõ dz krant lattich mit eſſich wann das kůlet ſer. vnd wert dẽ durſt. Es köpt auch etwo das den menſch en nit luſt zů eſſen. oder etwen beleibt die er czney bey dẽ menſchen hat er dẽn die kraft ſo gib jm das er mer zů ſtůl gee. Etwen iſt õ menſch zů vil zeſtůl gangen. vñ mag nit eſſen voz krankheit/ dẽ gib latwerig dz in ſterck/ als zuckerroſat oõ diarzodũ oõ dia margratẽ. es wirt oft õ mẽſch vndeüẽ nach

der ercznej dē gib gesotten wasser da gūmi arabicum od̄ ein wenig mastix jnn gesotē seÿ· vnd gib jm zucker rosat· od̄ rosatē nouellen· darnach mach jm ein pflaster von rosen tēperiert mit essich gesotē· leg jmß auff den leib·

So ein mensch ein grosse sucht besteet· vnd vast kranck wirt

So sōltu mercken ob sōllich kranckheÿt vnd sucht von überigē plůt od̄ von anđem gesücht seÿ· Jst es von plůt/ so ist đ harem rot· vñ die adern am haubt schlaffen jm ser dē sol man bald zů ađlassen ee jm die kraft engee· Jst đ mēsch ser kranck so in die suchte ankōmpt· vñ seind jm die ađn klein· vñ die geliđ schwär/ so gib jm bald das er die růr gewÿnn/ ob erß anđst erleiden mag· ist es anđst von überigē essen vnd trinckē· Jst er aber zwen od̄ drej tag gelegen· vnnd jm die kraft entgangen· so tů jm kein ercznej· Als Ypocras spricht/ wenn die natur vnd kreft semd dann zekrāck· Jst dēn đ siechtūb an hicz groß das den siechen dürßt/ so sprichet Galienus/ das auf dē ertrich so gůt zů trinckē nie ward als gerßten wasser· wēn

es kůlet vnd sterckt die feüchtikeit d̄ natur mā mag jm auch geben margrā ōpffel· vñ wenig essen geben/ wann sein natur mage nit deüen· Vnd besund̄ so d̄ siechtūb kurcze ist/ das erkenn also· so ist die hicz groß· Vñ dz trůb jm harn senckt sich an dē bodē· will er aber lang wern/ so ist die hicz klein/ waz denn den siechen gelußt dauō en stercker auch kreftiger wirt/ des gib jm zeniessen·

¶ Von dem frōrer in einer sucht·

¶ Hat ein mēsch den kalten siechtumb od̄ ein sucht so in der rÿtt ankōmet/ so gib jm weder zů essen noch zetrincken bis in die hicze ein wenig verlaßt· Jst er aber so krāck od̄ daz d̄ siechtūb so lang wert dz sein zefürchten sej/ so gib jm ein wenig wz in gelußt·

¶ Von dem magen wie der deüet·

¶ Dz man ÿßt vnd trinckt daz geet als in den magen· vnd deüet sich darjnn/ als das essen seüdet so man es kocht in eÿm hafen? Darnach nÿmpt der magen die speiß vnd das getranck so vil jm fůget· vnd nert sich dauon/ souil sein zimliche maß ist· darnach truckt er daz überig in einen darm der in dē

magen geet/der selb darm nÿmpt auch sei
narung dauon· vnd truckt daz überig in ei
nen andn darm/dauon es dēn zestůl kōmet
so zeücht dēn die leber dz trāck ansich recht
als d stein Magnes daz eÿsen· Vñ so dz trā
cke an dÿe leber kōpt/so v̄wandlet es sich
zů plůt/so zeücht sÿ dēn dz edlest plůt ansi
ch/dauō sÿ wirt gemert· Es geet auch auß
d leber ein grosse ader/wēn die ein wenige
von d leber kōpt/so teÿlt sÿ sich· vnd geett
dz ein teil in vil adn zů allen gelidn/ dauō
sich die selben adn nerend/darā dz lebē des
plůts steet· Also tůt auch die ader so sÿ vn-
dersich geet/die dē herczen das plůt sendett·
Die lung zeühet den schaum des plůtes an-
sich· die gall zeühet ansich die hicz· dz milcz
dz bōß plůt· Darnach so seühet es mit kleÿ
nen åderlin als ei schwaiß in die plasen die
hat dēn zwej ding die sich zesamen truckēt
wann sÿ dēn vol werdē/so geend sÿ von ei
ander von d schwåre des harns/ also geett
dēn d harn von dē menschen· Darnach tru-
ckent sich die selbē zwey ding aber zesamē
daz d harn so er sich samlot nit von dē men

schen fließ. Item die überig geet von einem darm in den andn bis sy die natut vom mē schen pringet. ¶ Von dē harn wie vnd zů wellicher zeit man dē vahen sōll.

¶ Man sol den haren in zwej glaß vahen/ ein zů mitnacht/den andn gegen dē tag. dz d arczt sehen můg die gestalt des harns so er kōpt vom menschen. wann er geet etwa lauter. vnd wirt darnach trūb. etwo dünn vñ wirt darnach dick. Jm morgē sol mā den harn besehen. so kennt mā des menschē natur destbas. wēn die natur wirt stercker jm schlaf so d mensch gewacht hat/dēn die natur wirt kranck von gedencken. Mā sol das harn glaß vor sauber wäschē vñ setzē an ei stat die weder zeheiß noch zekalt sey dz es vō hicz od vō kelte die gestalt nit vßer.

¶ Man sol den harn nit vil vmbtragen.

¶ Man sol den harn nit vast vmbtragen/ vñ nit in vil geschirr giessen/ das er nit trū be werd vnd sich verwandel sunder schōn behalten/damit der arczt nit betrogē wer de/wirt es aber not/so mag mā in wermē od in warmem wasser widerpringen.

Der Vierd Teyl

Wie offt man den harn vahen sol.

Man sol den harn nit mer dann eins ma les vahen in ein glaß/ das man müg sehen ob des vyl oder wenig vom menschen gee/ wän ist sein zeuil das geschihet etwo in ei nem weetagen oder in einer sucht dz die na- tur die überflüssikeit von jr treibt. oder es geschihet etwo in eym menschen d vil yßt vnd trinckt. vnd wenig arbeit/ dauon sich die feüchtikeit vsammot. Darüb hand dye kind vil harns. Od es kömpt etwo vō krā ckheit der plater vnd d lend/ die den haren nit müg enthalten. ist aber des harns we nig/ das kömet von lüczel essen vñ trinckē vnd wenig arbeyten. Kömet auch etwen von vil schwiczē oder überigē stülgang. dē wer vil zů stül geet d hat lüczel harns. So ein mensch siech ist. vnd vil trinckt. vñ geet nit zestül. vñ schwiczt auch nit darnach. das ist ein böß zaichen/ wenn es bedeüt krā ckheit des menschen vnd der natur/ darüb d harn noch d schwaiß nit vom menschē kō men mag. Oder bedeüt aber so grosse hycz die dz plůt vñ die feüchtikeit verzerent vñ

verprennent· Jtez wān aber des harns nit zů vil noch zů wenig ist/das ist gůt· vnd bedeüt ein wol temperierte natur·

Von d̄ farb des harns vñ ob er stīck·

Auch ist zů mercken ob d̄ harn weÿß od̄ rot seÿ· vnd ob er stinck· Jst er rot dick od̄ trůb/das bedeüt kranckheit des menschen: von feüchter vñ heÿsser natur als vō plůtt wenn die hicz macht den harn rot· vnd die feüchtikeit dick· Jst es aber weiß vñ dünn das bedeüt kranckheit des menschē vō kalter vnd dürrer natur/wann die kelte machet in weiß/als jm wintter so das wasser zů eÿß gefreürt· Jst er aber rot vnd dünn/das kōmet von hicziger vnd dürrer natur Jst er aber weiß vnd dick das kōmet von feüchtikeit vñ kelte· Jst er aber ze dick düñ rot noch zů weiß/das bedeüt gesuntheit

Du solt auch wissen daz d̄ harn etwo rote wirt von grossez grÿmmen d̄ permůter· vnd hat doch nit grosse hicz als dann So schlecht der puls langsam· vnd hat der mēsche nit durst·

Vō stinckendē harn

Merck auch wenn d̄ harn stinckt vñ übel

schmeckt/das kõmet etwo von stinckend̃ kost die man ÿßt od̃ praucht·stincket aber der harn allweg/das bedeüt das die feüchtikeit vnd das plůt jm menschen allwegen faulet/dauon dañ zeletst grosse sucht kõpt·

Von der jungen kind haren·

Wann aber die jungen kind von nature feücht seind·vnd vil essend vnd trinckend· darumb sol jr harn vil sein vnd lauter· So sÿ aber zů·xv·jar kõmẽ so seind sÿ võ heiß ser natur/so sölt jr harn goldfar sein vnd schön·Aber d̃ altẽ leüt harn sol weÿß vnd dünn sei/wãn sÿ seind kalt võ natur·auch durch verwandlung essens vnd trinckens so wirt verwandlot d̃ harn jm mẽschẽ/als so ein mensch heisse speiß ÿßt/od̃ rotes trãcke trinckt/so wirt der harn auch dester rõter·Deßgeleich so er ÿßt kalte speiß vñ trĩcket wasser: so wirt der harn dester weÿßser·Item von überigem baden arbeÿt vnd zoren·auch von außwendiger hicz wirt der harn auch dester rõter·Auch von überigem trincken wirt der harn rot vnd vngestalt· dz denn die ärczet wänen es sej von krãck

heyt wegen· vnd kan den siechtumb nit erkennen wol daruor·

¶ Von fayſtem nebligem harn·

¶ Iſt der harn oben weiß· vnd ſchwebt ei nebel als ein ſpynnenwepp darauf ſej/ daz geſchihet etwen das dz fayſt vmb die nyeren ſchmilczt das die dorrent/ ſo hat d menſche nit die rechten hicz· Etwo kōpt es von der ſchwindung vnd abnemen dd krancknheit des menſchen/ als dann hat er am leib groſſe vnreine hicz· vnd wann d harn ein weyl ſteet ſo kōpt erſt die fayſte vnd d nebel darauf· Kōpt es aber von d lende/ ſo erſcheint die fayſte vō ſtundē auf dē harn·

¶ Vom waſſerfarbē vñ dünnē harn

¶ Etwen geet d harn zů wäſſerig vñ düñ· etwo trūb/ dz kōpt vō vil eſſen vñ trinckē das man nit deūē mag· Kōmpt es aber vō siechtumb/ das bedeūt krancknheit d lebern dauon kommet ein wetag in die gerechten ſeyten/ vnd ſo nymmpt dann die leber vnnatürlich hicz an ſich als den ritten· Hat aber d mēſch ein ſucht· vñ iſt d harn weiß wäſſerig/ dz bedeūt ein lāge ſucht vō d kelt· Iſt

aber der mensch an der bekerung das ō haren nit trūb ist an dē boden / das bedeūt das ō mensch ander weyd in die sucht wil fallē: wann die sucht ist bej jm beliben / dardurch die trūbe des horns sōlt sein von jm kōmē dēn ist des menschen zefürchtē wō ō lēge des siechtumbs.

¶ Von rottem · veyſſem · plaichem · oder von gelbem harn.

¶ Etwen geet der harn rot · geel · weyſſ oō plaich vom menschen · vnd beleibt doch jm gelaß dünn Er ist auch etwo dick vñ wirt dañ dünn · Geet aber der harn dünn wō dē menschen vnd wirt nit trūb · vnd ist ō siechtumb groß in der sucht / das bedeūt ein langen siechtumb · vnd dz sich die sucht weret wiō die natur · wirt aber der harn trūb vñ senckt sich die trūbe nider jm harn / so krieget die natur mit der sucht / eintweder zūm leben oō zūm tod / oō zū eym mitel als Cōstantinus spricht · Zū gancz ē gesunt zeūhet es sich so die trūbe jm harn weiß wirt Vñ sich senftiklich an den poden senckt · vñ sich vnden prayttet · Aber zū gancz ē ūbel so sich die trūb zerplāt · aber zūm mitel so die trūb

wolckenfar wirt vnd grünfar/ dann so ist die sucht zefürchten. Merck eben Ye trater vnd schnäller sich die gelassen harn vō wādlen/ das er oben lauter vñ vnden trüb wirt ye ee der mensch gesund wirt.

¶ Von weyssem dickē stinckendē harn.

¶ Ist das ō harn weiß vnd dick wirt vnd stinckt/ das bedeüt den tod vnnd besundē in aimer sucht. vnd so es mit von ō platern kōmet. Kōpt es aber vō ō plater/ so ist jm vornen jm leichnā wee. vnd hat nit vil hitz. es bedeüt etwen krankheit ō permüter/ dann sol aber ō harn wān er ein weil gestat obē trüb werden vñ vnden dick. Etwo bedeüt es das sich die natur reiniget vnd die sucht außtreibt. vnd besundē ist ō viertägig rytt so sol des harn vil vnd dünn sein. Ist er aber oben schwartz vnd vnden dünn. Vnd hat ō mensch ein sucht vñ wee des haubts so wil er sich bekern mit dē plüt ō nasen.

¶ Von weyssem lauterm harn.

¶ Ist ō harn weiß vnd lauter als wasser/ das bedeüt sucht des milcz. Dē ist wee in ō linckē seyten. Es bedeüt auch das ō harn

vngedeüet ist vnd ein kalte natur des mē-
schen. Ist aber der harn weiß vnd oben sch
warczlot vnd pleyfar/das bedeüt wasser
sucht. Ist er weiß vnd dünn/bedeüt ō lend
weetagen. Ist er weiß vñ dünn. vnd vyl
sayste vnd kleine ding als sand am poden
ligen/bedeüt krankheit ō platern/vnd dz
er den harn nit vōhalten mag. Ist er weyß
vnd dünn in einer sucht. bedeüt langē siech
tagen von ō kelte vnd ist zů besorgen.

¶ Vō pleyfarbē harn in latein Liuidia

¶ Ei harn heist zů latein Liuidia ō ist plei
far vnd oben sch warcz/das kōmet etwan
von drey tägigē ritten ō dann von kelt vnd
auß wendiger hicz kōmet. Er bedeütt auch
die rür. so sōl des harn wenig sein. Vñ geet
er vil zestůl/so wirt des harns auch dester
weniger/wann er geet etwen mit der rür.
Hat er aber den ritten so ist sein wenig von
hicz wegen/ dardurch die feüchte vōschwen
det wirt. Auch wirt er etwo pleyfar vonn
krankheit der lungen/das geschihet etwo
von dē fluß des haubts der auf sy fleüst vñ
so die lung zů vol fleüßt/das erkenn alsō.

Der harn ist oben schaumig vnd dē siechē wee in der gelincken seyten. Kōpt es vō ō leber/so ist ō harn pleyfar vnd dick/dē ist i ō rechten seyten wee. Etwan wirt der harn pleyfar von krancknheit des gedārms. das erkenn also. dē ist vnō dē nabel wee. Ist es von würme/so hat er onmächtikeit. vñ grīmet in im leib. vnd sōl ō harn rot vñ trūb sein. Kōmet es aber vō ō tür/so sol des harens wenig sein. Es bedeūt auch etwen eyn geschwōr im arßdarm/das erkenn also. er mag vor ō geschwulst nit zū stūl geē noch geharn. Er wirt auch pleyfar vmb daz ein frau ires rechten zū vil od wenig hat. Also sol ō harn dick sein. vnd vil trūbs am poden ligen/so ist jr vnō dē nabel wee. Kōptt es aber von ō platet/so ligt vil dings am podē als klein. Itez ō pleyfar harn bedeūt etwen den tod/vnd etwo nit. Sōl aber der mensch genesen/so wirt ō harn oben lauter vñ vnden trūb. Sōl er aber sterben so wirt sein wenig vnd leūtert sich nit.

¶ Vō wolckenfarbē harn in einer sucht

¶ Ist ō haren wolckēfar in einer sucht/dz

bedeüt etwo den tod etwo nit. Dz leben bedeüt er so ō mensch schlaft vnd beÿ sei sÿnnen ist vnd senft atmet. Hat er die sÿn nit vnd ātmet treat vnsenft/ bedeüt den tod. ist aber ō harn wolckenfar vnd dick vnd vil sands am poden ligt/ bedeüt dē stein. Ist er aber also gestalt als klein sandt am poden bedeüt Colicam/ das ist ein sucht im vndn darm. Dñ ist etwo ein geschwer/ des erkēn also an ō geschwulst dē tůt das harn wee. Etwo ist ō harn wolckenfar von ō rür/ also ist er trūb vnd wenig. Ist er aber plaich wolckenfar vnd pleÿfar vnd fert vil staubes darinn/ dz bedeüt ein geschwōz im leib Vnd bedeüt etwo die wassersucht.

¶ Vom harn genānt zů latein Citrina.

¶ Ein harn heist Citrina ō sicht als ein margramapffel schelf. Der bedeüt an eym jungen menschen ob er oben vil schaums hat/ ein sucht vmb die prust vnd ein dürre des leibs. Ist er aber dünn vnd schomhaft/ dz bedeüt ein sucht des milcz. hat er aber nit vil schaums vnd sein vil ist/ bedeüt hōzūgkeit im leib. mag ō mensch nit zů stůl gee-

vnd ist die leber siech. Ist er aber zů dē erstē in der sucht also gestalt/so bedeůt er ein angste sucht. vnd ist des menschen zefürchten/ vnd verleůrt etwo dÿe sÿnn.

Von rotem harn.

Ist der harn rot als gold weder zedünn noch zedick/dz bedeůt gesuntheit. Ist er aber rot vnd nit zů wenig in einer sucht/ das ist gůt. Ist sein aber wenig. vnd die wolcken darjnn schwarcz/das ist tōtlich. Ist er aber rot als plůt/so ist es aber tōtlich. Ist er rot vnd wenig in einer wasserſucht/daz bedeůt den tod. Hat aber ein mensch vil überiger vnnatürlicher hitz. als in dē ritten. vñ ist der harn dick vnd oben pleÿfar. vñ auch darjnn kleine weÿsse kōrnlin/das bedeůtet einen tōtlichen siechtumb. dē man dauō nit gehelffen mag.

Vier ding sōl man an dē harn merckē

Merck eben/ist das ein zürckel erscheint jm harn vnd ist prayt vnd dick vnd auch wasserfar/das bedeůt ein siechtumb in dez haubt vō kelte vñ von feůchte. Ist er aber rot vñ dick/das bedeůt ein siechtūb vornē

in der stirnen von überflüssigem plůt. Ist er aber rot vnd klein/das bedeůt ein sucht in der rechten seyten von hicz vnd von dürre. Ist er aber weiß vnd klein/so ist jm wee in der lincken seyten des haubts von hicz vñ von dürre. Ist aber der zirckel pleyfar vnd schwarcz/daz bedeůt ein krancke sucht des hirns. vnd ist denn des menschen zefürchten vor dem tod. Verkert sich aber der zirckel in ein rote liechte schwärcz/so ist sein aber zů fürchten. wirt aber der zirckel grůn als ein graß/so ist sein zů besorgen das der mēsche von den synnen komme.

Vom harn darjn̄ ein kügelin erscheint. Ist das ein püllin oben erscheint jm haren als ein wasser darein es regnet vnd die treat zergeet/das bedeůt ein langen siechtů be ō lenden vnd bōß wind jm leib. vnd ein krancks haubt. Ist aber das in dem zürckel erscheint ein schaum klein als die kōrnlin/ daz bedeůt ein haubtfluß auf die pruste oder auf die lungen. Vñ fleůßt es auf die lungē so ist das wee in der gelincken seyten. fleust es aber auf die prust/so ist jm wee vorne

auff der prust. Erscheinet aber do ein wol cken vorn̄ auf dē harn als ein spinnēwep dz bedeūt ein krāckheit ō prust vñ ō lūgē.

Vom harn darauf vil schaums ist.

Ist allweg vil schaums auf dē harn/daz bedeūt ein krancknheit der prust vnd ein hi tze ō leber vnd ein prächen ō därm. Ist der schaum gestalt als saffran/bedeūt die gel sucht. Sihet mā aÿtter jm glaß/bedeūt ein siechtagen ō lend od̄ plater. vnd sōl ō harn stincken. vñ jm sol vnd̄ dē nabel wee sei. kō met es vō ō leber/so stinckt ō harn. vñ hatt wee in ō rechten seÿten. Ist der harn trübe. als vil trübß ding darjnn wär vnd seinde oben in dem harn/das bedeūt einen siechtū be vmb dÿe prußt. Beleÿbet aber die trūb mitten jm harn. vnd geet nit gen boden/dz bedeūtet einen siechtumb vmb den magen. vnd der därm. Ist aber die trübe am podē vnd der harn rot/das bedeūt ein suchtt der platern vnd der lenden.

Von plūtūgem harn.

Sihet man plūt jm harn das kōmet ettwen von ō leber/so sōl das plūt lautter sein

vnd ist dem siechen wee in der rechten seÿt ten. Kõpt es aber von der plater/ so soll es vnden an dem boden ligen. vnd sõl stinckẽ. Kõmet es aber võ d̃ ruck adern/ So ist des plůtes vil. vñ ist lautter. vnd ist dẽ siechen jm rucken wee. ¶ Võ sandigẽ harn.

¶ Sihet man sand am podẽ ligen jm harn das bedeüt etwen den stein in d̃ plater oder lenden. Jst er in der plater/ so ist d̃ sand weise. Vnd wann man es mit vingern zertreibet/ so ist es hõrt. vnd ist der harn wolcken far vnd trůb. Er kõpt auch etwen von übriger hicz vnd dürre/ oder vonn scharpffer ercznej/ die in in dem leib zerfůrt hat/ oder ob er sich mit frauen od̃ andern dingen zerprochen hat/ So ist der sand so man jn zerreÿbt in den henden waich. Vnd sõl den fragen ob es jm von hicz von frauẽ oder von ercznеÿ kommen seÿ.

¶ Von geschůptẽ od̃ kleüwigẽ harn

¶ Sihet mã schůppen od̃ klein ding jm haren/ dz kũpt etwo von eÿm geschwõr in d̃ plater/ so sol jm vornen jm haubt wee sein Etwo kõpt es von bõser hicz od̃ dürre/ so

ist jm übel zehelffen· vnd hat böß hicz dÿe prÿnnt allenthalb jm leib· Seind aber klei ne körnlin jm harn/daz kōmet von dreÿen dingen· Etwo von fliessen od grÿmmen in dem leib/so sol der harn trůb sein· Etwē kō met es von frauen/so sÿ kind tragend/So seīd die schůppeln od körnlin rot/so tregtt sÿ ein sun· seind sÿ aber weiß/so tregt sÿ eī tochter· vnd sol der harn lauter sein· vñ söll jr vaßt gern vnwillen· Vnd werden jr die prüst hert· vnd schlecht jr puls schnäll·

Hie vindestu von dem pulß vnd von seiner aÿgenschafft·

DEn pulß söltu an siechen vnd gesunden menschen also erken nen/wann der arczt dē pulße will greiffen/das sol er an dez lincken arm tůn/wann dz her- cze ligt an d gelincken seÿten· Vnd söl des siechen lincke hand in sein lincke hand nä- men/damit er sich nit vast pÿeg· vnnd den arm gemächlich heben/das d puls nit gehī dert werd· vnd dann mit der rechten hand mit den fünf vingern auf die puls greiffen

vnd sōl mercken ob er bald oō langsaz schlahe/klein oder groß/kurcz oder lang. Eynen langen puls empfindet man vnō allen vingern. Ein träger pulß schlecht langsaz. Ein grosse pulß erhebt all vinger. Ein kleiner puls ist die man kaum greiffen vnnd empfinden mag.

¶ Von mann vnd frauen pulß.

¶ Die mann habend grōsser puls dañ dye frauen. vnd die jungen grōsser dann die alten. Der puls ist auch jm sūmer schnäller dann jm wintter. vnd wer von natur heiß ist vnd feūcht/ō hat ein grossen schnällen puls. Vnd wer von natur kalt vñ dürr ist ō hat ein kleinen trägen pulß. Jst aber der mensch heyßer vnd truckner natur/so ist ō pulß klein vnd schnäll. Jst er aber kalter vñ feūchter natur/so ist ō pulß träg kurcz vñ groß. ¶ Wie mā dē pulß greiffen sol.

¶ So du den puls greiffest so sōltu die hāt nit herab tūn biß sy hūdert mal geschlagē hab/wān ō puls ist etwan zūm erstē krācke. vnd wirt darnach starck. vnd das ist ein gůt zaichen/wann die natur sterckt vñ

der ſiechtumb mynndert ſich. Iſt aber dye ader des erſten ſtarck. vnd mynndertt ſich von ſchlag zeſchlag/das iſt ein böſ zaichē. wann die ſucht nympt überhand vnd krēcket die natur. ¶ Merck auch das man des menſchen kraft vindet an dem puls/ wann iſt das hertz ſtarck/ſo iſt auch der puls ſtarcke. Iſt aber das hertz des menſchē kranck. ſo iſt der puls auch kranck.

¶ Was der puls an ſeym ſchlag bedeüt

¶ Es ſpricht Egidius. Iſt der puls groſſe vnd ſtarcke an einem geſunden menſchen Das bedeüt geſuntheit des hertzen. vnd ei miltes fröliches menſch des gelider geſunt ſeind. Iſt aber der puls groß vnd ſchlechtt behend an einē ſiechen menſchen/das bedeütet böſe vnreyne hytz vnd merckliche krāckheyt vnnd beſchwärnuß aller gelyder. vnd groſſen vngemach vnd pherencknuß vmb dye pruſt vnnd auch vmb das hertz Iſt aber der puls an einem geſunden menſchen klein/daz bedeütet ain vaſt krancke vnnd auch kalte natur vnd abnemen des leybes/vnnd eyn trauriges hertz. Iſt auch

der puls klein in einem siechē menschen· dz ist ein böss zaichen· vnd besunder so ō mensche vnreyne hicz in jm hat/ wann der siechtumb sterckt sich· vnd wirt die natur geschwecht vñ krenckt· Schlecht aber ō puls an einem gesunden menschen behend· vnd ist klein/ das bedeüt ein heyssse dürre natur Vnd ist ō mensch gächzornig· des zoren ist schier hin· Ist aber der puls schnäll vñ trat in einer sucht· vnd hat der mensch vil hicze das bedeüt ein sucht vnd krankheit ō preu ste vnd des hertzens·

¶ Hie vindest du die aygen schafft an gelaßnem plůt

¶ Vmwar ist dz plůt so du gelassen hast mit schaum vmbgeben/ so ist dz wee bey ō preust Vñ ist ō mensch gern rützig·

¶ Von grünfarbem plůt

¶ Ist dz plůt so du gelassen hast grünfar/ so ist dz wee bei hertzē ¶ Vō gelbē plůt· ¶ Wirt das gelassen plůt bald gelbfar/ so ist dem krancken das wee bey der leber·

¶ Von dem schwartzen plůt·

Ist dann daz gelassen plůt schwarcz vñ hert/ so ha tu es zů lang getragen.

Von rottem plůt.

Ist das plůt rot vnd hat einen schwarczen ring/ so ist der mensch im haubt krãck

Von herttem plůt.

Ist dz plůt hert vñ schwarcz vñ hat ein roten ring/ so hat der mensch das gicht.

Von wässerigem plůt.

Ist das plůt schwarcz vnd hat vil wass sers oben/ den selben menschen will das halte gicht oder der ritt ankommen. Vnd ist aber das wasser vnden/ so wirt der menschē wasserſüchtig. Ist auch das plůt rot/ vnd hat wenig wassers oben/ dō selb mēsch ist gesund

Wz ein jecklich plůt bedeůt

Ist ein plůt on wasser/ daz bedeůt trůckne des hertzens vnd des leibs. Vnd wirt dō mensch ausseczig. Ist es aber schwarcz das bedeůt die groben vnuerdeůten feůchtikeit im leyb. Ist es aber plaich/ das bedeůt dz kelt des hertzens. Gestet es aber bald darnach nach der aderlãss/ das bedeůt ein warmen leib. Gestet es aber nit bald darnach/

so bedeüt es einen kalten leÿb.

Wenn man das plůt
nit mer geen sōl lassen.

Hastu gelassen vnd geet schwarcz plůt von dir so hōr nit auf bis es rot werd. Jstt es aber vast dick so hōr nit auff bis es dün̄ werde. Jst es aber dünn vnd wässerig So laß es vor dick werden.

Ein gůten Triet machen.

OB ÿemantt wolt machen eÿn triet das einen gůten lindē stůle machet die eī jecklicher mēsche er seÿ jung oder allt wol nemen mag on schaden. d̄ näz die hernach geschribne stuck darzů. Nÿme zwölf lot zuckers/ein lot ämß. ein lot ÿmber. ein lot langen pfeffer. ein lot rörlin. vn̄ vier lot senit. Dÿse stuck die sōll man alle klein stossen ÿecklichs besunder. vnd dann alle durch einander müschen. vnd ein triet darauß machen Vnd wenn ein mensche eÿnen senfften linden stůl wöll haben od̄ zwē der sōl des aubents als er sich will schlaffen legen ein schnitten vonn einer semeln päen

lassen vnd dann das triet darauff säen· vnd sol dann das also essen· vnd nicht mer dar auff trincken· Vnd leg sich darauff schlaffē so ge wynnt dann der mensch an dem morgen ein oder zwen senfft stülgeng· Das isstt bewäret·

¶ Item wer ein starcke purgacz oder für bung haben wöll dye im fünff oder sechs oder siben oderächtt stül pringe/ der name des Senit dester mer·

¶ Für das fieber·

Item wer das fieber hat Der sol mit grossem fleyss meydē in essen vnnd in trincken allē wein vnd vorauß dye starcken wein· wann sy gebend alle grosse hicz· Item wellicher mensch auch dz fieber hat der sol nicht baden bey tötlichem schaden· Er sol sich auch fleissiglichen hüten vor allen hiczigen dingen vnd die vermeyden/ wann das gar schedlichen ist vnd besorglichen· Alles gewürcz wye das genannt ist/ wann das alles pringet hycze· Er soll auch meyden flaisch· ayer· milch vñ

auch můß außgenommen häbrin můßlin mit essich vnd gersten·mit flaÿschprů vnd essich·mandelmůßlin·mandelmilch·junger hůner prů mit schönem prot mag er essen· Man söl in auch nit übertreÿben mit essen vnd mit trincken das mittel halt/ wān zů vil das pringet schadē·zů wenig des geleÿchen/daz mitel daz halt/so wirt er dester ee gesund·Itē er mag wol niessen on alle sorge zů einer außtreÿbenden erczneÿ/wann er will Cassia Fistule mit gerßten wasser durchgetrungen·Er mag nÿessen margrā öpffel·holczöpffel·Pomeranczen·Zitron· Manus christi·Zucker rosat·Item er mag trincken gerßten wasser·Mardistel wasser Holczöpffel tranck·Erpsich tranck·Eÿngemacht schlehen·Das alles kůlet in vnnd princht jm nicht schaden/dañ die beßt erczneÿ ist in dem vnnd in andern siechtumben sich ordenlichen halten·vnd allzeit ein auff merckung haben waz jm wol od übel zÿmme·Darmit endet sich diß vierd teil vnnd das Regiment der gesuntheit·

Hienach volget das Register·

Je hebt sich an dz Re
gister vnd die Capitel dyses
nachgeschriben büchlins genē
net Regimen sanitatis. Dz ist
von d ordnung d gesuntheit.

¶ Zů dem ersten die vorred. als Job schrei
bet von den menschen die zů dem rechten en
de jres lebens das in got aufgesetzt hat nit
kommend. Buch das an dem ·ij. blat

¶ Von den vier zeyten des jars / das ist vō
dem Gelencz. Summer. Herbst. vnd Wint
ter. wie man sich darjnn halten sōl ·iiij.

¶ Von den zwölff monaten / waz darjnnē
zethůn oder zelassen seyē v. blat

¶ Wie ein yecklicher mensch von den vier
complexion geschaffen seyē ·xij. blat.

Das ander teil diß buchs sagett
von der gesuntheit als Anicen
na spricht an dem ·xiij. blat

¶ Wie man sich vor dem essen
halten sōl ·xv. blat

¶ Von feuchter. kalter. truckner. vnd fayē
ster speiß an dem xvij. blat

¶ Wz speiß dē menschen gesund sej xviij

¶ Von dez weins. vnd wie man sich mit dē

trincken halten sōll·es seÿ mit wasser·wei·
pÿer·mett·vnd allem getranck·Vnd wÿe
du ein ÿeckliche complexion in dem getrā
cke erkennen sollt xix·blat
¶ Auch von der ordnūg des schlaufs tags
od nachtes vor dez essen/oder nach dē essen
auff wöllicher seÿten·Vnd wie mā sich mit
dem schlaff halten sōl xxv·blat·
¶ Wie vnd wann man baden sōl·vnd wie
mā sich jm bad vor vñ nach haltē sol·xxviij
¶ Wie man sich in dem aderlassen haltē sol
vor vnd nach·vnd wellichen menschen altē
oder jungen/mannen oder frauen das ader
lassen gůt seÿ Sůch an dem xxxij·blat
¶ Zů wellicher zeit vnd von allen adern ze
lassen/wz nuczes vnnd gesuntheÿt dauon
kommet an dem xxxiij·blat·
¶ Von dē vnwillen zům mund auß/was
nuczes dauon kūm·Auch von dē Cristiern
gůt vnderweÿsung· xlj·blat·
DEr drit teÿl saget von der Pe
stilencz/wie man sich mit essen
vnd mit trinckē/auch mit ad
lassen vnd erczneÿ zů der zeÿt
so dÿe pestilencz regniertt be=

waren vnd halten ſoll. xliiij. blat

IN dem vierden teil vindet mã auch wie man einen geſunden menſchen erkennen ſoll. vnnd ob er von überigez plůt ſiech ſeÿ. Vnd wãn einem menſchẽ ein groſſe ſucht beſteen will. Auch ſo er den frőzer hat in einer ſucht. vnd von dem magen/ wie ſich ſpeÿſ vnd tranck darinn verwandlet an dem .lij. blat.

Wie ein menſch den harn vahen ſol. vnd wellicher zeit. vnd was ein ÿeder haren bedeütet. Deſſgeleichen der puls vnnd das gelaſſen plůt an dem. .lx. blat.

Hie endet ſich das Regiſter vnd büchlin genannt Regimen ſanitatis/ das iſt/ wÿe ſich ein menſch halten ſol das er geſund beleib. Vñ ob er kranck wär vnderweÿſung vnd gůtt ler auch heÿlſame erczneÿ das er wid zů geſuntheÿt komme. Getrucket vñ vollendet in der keÿſerlichẽ ſtat Augſpurg vő Anthonio Sorg. Nach der menſchwerdung Criſti. M. CCCC. vnd. LXXXX. Jar.

4340 V
RRWL. — cin
72 Rll. Gelt T.
Hann. 13745. B.M.II 35
Lindhoff 17
Nicht bei Wunschp.
1500.—
L
ARMY MEDICAL LIBRARY
WASHINGTON, D.C., U.S.A.

WZ 230 R355g 1480

Incun. 38