

Regimen sanitatis zu deutsch. Wie man einen gesunden Menschen erkennen soll.

Publication/Creation

[Ulm] : [C. Dinckmut], [1482]

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/a9x8gdgk>

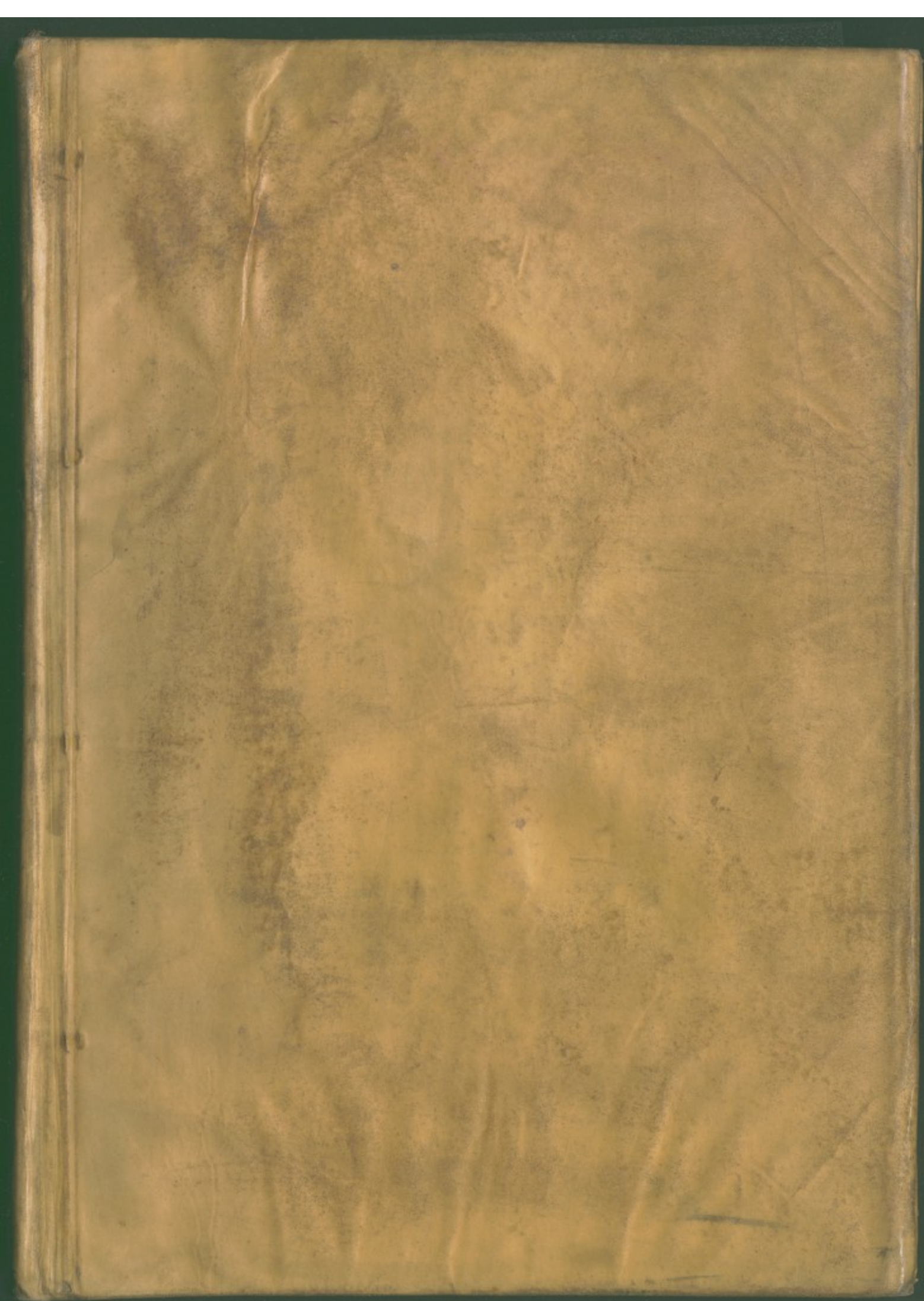
License and attribution

This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.



Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>



G
Ulm
d
82

Case 4-e.13.

5386

Regimen

Sanitatis

Conrad Dorchmunt

Ulm

Hain 13742 1482.

Not in Proctor

Sadhoff. Deutsche med. Wk. 16

95
0/18

Das Register.

Hie hebt sich an dz register vñ die capitel dises nach
gescriben büchlins genennet Regimen sanitatis dz
ist von der ordnung der gesuntheit.

¶ Zu dem ersten die vorred. als iob schribet vñ
den menschen die zñ dem rechten ende ires lebens das in gott
auff gesetzthat nicht kommen.

¶ Item von den vier 3yeten des iares. das ist von den lentzen
Sumer. Herbst. vñd winter. wie man sich dar inn halten sol

Auch von den zwelffmonaten. was dar inn zetun oder zez
lauffen sey.

Auch wie ein yegklicher mensch von den vier complexion
geschaffen sey!

Das ander teyl dises büchs sagt von der gesuntheit
als auicenna spricht.

¶ Auch wie man sich vor dem essen halten soll.

¶ Von fuchter. kalter. truckner. vñd faister speiß.

¶ Was speiß dem menschen gesundt sey.

¶ Von dem win vñd wie man sich mit dem triicken halten
solle. es sey mit wasser. woin pier. met vñd allem getranck. vñ
wie du eyn yegkliche complexion in dem geerantk erkennen
solt.

¶ Auch von der ordnung des schlaffs tags oder nachttes
vor dem essen oder nach dem essen. vff welcher seyten. vñ wie
man sich mit dem schlauff halten solle.

¶ Item darnach wie vñd wenn man baden soll. vñd wie mā
sich in dem bad vor vñd nach halten soll.

¶ Item wie man sich in dem aderlauffen halten soll. vor vñd
nach vñd welchen menschen. alten oder iungen mannen ode:
frowen das aderlauffen güt sey.

¶ Item zñ welcher zeit vñd von allen audern zelauffen was
nutzes vñd gesuntheit dauon kommet.

Item von dem vnwillen zu dem mund aus was nutz es da
von komme Auch von dem cristieren gut vnderweisung.

Auch dz drit buch sagt von der pestilentz wie mā sich
mit essen vnd mit trincken auch mit aderlassen vnd er-
tznep czu der zeit so die pestilentz rengnietet bewaren
vnd halten soll

In dem vierden buch vindet man auch wie man einen
gesunden menschen erkennen sol vnd ob er von über-
gem plüt siech sei. vnd woen einem menschen ein gro-
sse sucht beston will. Auch so er dē frörez hat in einer sucht vñ
von dem magen wie sich speiß vnd tranck dar inn veruand-
let.

Item wie ein mensch den haren vaben sol vnd zu welcher
zeit vñnd was ein jeder haren bedeutet. Des gleichen der
puls vnd das gelassen plüt.



Wie nach volget ain nützlich regimentt Wer sich dar nach
haltet der mag seinn leben lang inn gesundtheit behalten.



Ob der heylig weiffag beschreibt vnd spr
icht. Her du hast gesetzt ein ende dem leb
en der menschen das niemandt über gonn
mag vnd zu dem selbē ende das got einem
yeglichen gesetzet hat kumment vil men
schen nit vnd sterbent ee das ir ende kumpt
der sind vierlei menschen. Die ersten seind
die gerchten säligen menschen die got nim
pt auß disem leben vor irem ende. Als der
weiß Salomō spricht Raptus est iustus
Das ist als vil gesprochen Der gerecht wirt auß disem leben
ge zucket vor seinem ende das er von der bosheit der sünd zu
dem bösen nit verkert werd. Vnd das zucken auß disem lebē
beschicht auß besundern gnaden vnd fürsichtigkeit gottes. Die
andern mensche die zu irem rechten ende nit koment seind
die freueln sunder den von ir sünde wegen ir leben wirt ab g
eprochen. Vñ von den schreibt der hailig dauid in dem psal
ter vnd spricht. Viri sanguini et dolosi. Das ist als vil ges
prochen. Die menschen des plütes das ist der sünden vnd der
bosheit pringē ir tag nicht zu halbem ende vnd daz ist die vrs
ach das vil menschen iung sterbent. Dar vmb ob du lang
wilt leben so lebe in gottes forcht. wan wer gotzförchig ist.
als der weiß Salomon sprich. Timor domini est fons. Daz
ist gesprochē Gottes vorch ist ain lebendiger brun Gottes
vorch gibt langes leben dē wirt geben ein lebendiger brun
der genaden gottes vnd ein leben auf erden. Die dritten mē
die zu irem rechten ende nit koment seind die von geschicht in
wasser in feuer oder in streiten schaden nement. Die veirdē
menschen die zu irem rechten ende nit kumment seind die die
do vnordenlichen leben mit essen mit trincken vnd mit vnkes

üsch. Von den spricht der meister Galienus. daz mer menschen sterben von vnordnung ires lebes den rechts todes vnd wer also stirbt daz ist grosse bynd! wā er ist schuldig an im selber. Dar vmb wilt du lang lebē so bis messig vnd halt dich ordenlichen. als du hernach geschriben vīdest in dissem büch. volgest du diser ler so magst du lang leben lebest du aber vnorden lichen vnd volgest nicht der lere! das ist vrsach das du iung stirbest vnd komest nicht zū deinem rechten ende. Der menschen leben ist gleich einer kerczen die angezündet ist prinner die on widerwertikeit vnd last man sy selber prinner piß an das ende das sy selber erlischt si er lischt on allen übeln geschmak oder rauch! leschet mā si aber freuelich vor der rechten zeit des endes so kompt dauon ain böser geschmack des gleichen ist auch mit dem menschen. lebett er ordenlich in messigkeit so prinnt er innwendig auß als ein kertz vnd erlischt das ist er stirbt senfftiglich on grossen schmerzē. lebet er aber vnordenlichen so stirbt er ee des rechten endes vñ so muß er von not wegen herrigklichē sterben. Also hast du die vrsache warumb ein mensch senffter stirbt den der ander. Der menschen leben ist kurz vnd hat manigerley widerwertigkeit vnd siechtum. darumb hat got wider alle widerwertigkeit den menschen geben vñ gelassen zū steur manigerley hilff mit krafft der kreutter vnd lernaister die on zweifel all ir krafft vnd kunst von got habent. Als der weis Salomon spricht. Omnis sapientia a dño deo est et cum illo. Daz ist gesprochen Alle weisheit ist von got dem herzen vnd ist ewigklich by im gewesen mit der der mensch wider alle widerwertigkeit der natur sich mag bewaren das ersäligklich kumm zū seinem rechten ende! Vnd darum hab ich in besunder lieb vnd gedechtnuß dem edeln grafen Rüdolff vñ Vöchenburg meinem genedigen herzen vnd frowen Margareten geborn von Tierstain seiner häufffrowen meiner genedigen frowen

vorit gesucht vnd zefamen gelesen vñ den bewerten maister n
der natur vñ der artzney: dise nachgeschriben lere die mag mā-
nennen Regimen sanitatis. zū teutsch das büchlin vō der ord-
nung der gesundhait. Das ist getailt in drey tail. als man hie
nach geschriben vñdet.

¶ Aristotiles schribt zū dem grossen künig
Allexander dise nach geschriben lere.

Aristotiles schribt zū dem künig: Allexander in dē bñ-
ch vō der ordnung der fürsten also. Allexander wilt
du gesundt sin so sol du mercken was ich dir sagenn
wil. vñ hüt mit allem fleiß dines leibes das du die natürliche
hitze vñ feuchtigkait nit verlierest: vñ wer auch das nach der
lere Aristotilis volpringē wil der muß wissen die natur der zyt
im iare. vñ wie er in yegklicher zyt leben solle: Darum sagt di-
se ler zū dem ersten vō den vier tailen des iars vō dem Lentzē
dem Summer: dem herbste vñ von dem wintter. vñ auch von
den zwelff monaten vñ von den vier cōplexen do ain yegklich
mensch von natur zefamen gesetzt ist das ain mensch sin lebē
darnach könne regiren: ¶ Das ander tail sagt wie sich der
mensch mit essen vñ mit trincken schlafen vñ wachen ad erlas-
ssen vñ artzneyen hantē sol. ¶ Das drittail sagt vō der pestilētz
das ist so die mēschen an den trüsen oder platern sere sterben:

¶ Von dem Lentzen.

Der zyt sind in dem iar die du mercken solt. die erst ist
der Lentz der hebt sich an an sant Peters tag vor vñ
nacht vñ enndet sich an sant Urbans tag die selb zyt
ist heiß vñ feucht vō natur vñ geleichet sich dem luft. in der
selben zyt wechset das plüt das auch feucht vñ heiß ist Als er
genatürt ist darumb alles das feucht vñ heiß ist das ist gūt
in diser zyt: hūner vñ lampflaisch vñnd guter win vñ ayer die
sind gesund sunder in diser zyt. Durch das gantz iar ist nit bes-
ser artzneyen vñ aderlassen den dise zyt wan sie pringet alles das

wider das durch das gantz Jar verschwunden ist.

¶ Summer!

Die ander zyt des iares ist der Summer. der ist heiß vñ auch trucken. zū der selbigen zyt wechset die colera! Das ist das schwarzartz plüt. vñ geleichet sich dem feur das auch heiß vñ trucken ist. Vñ der Colericus sol sich hüten vor allem dē das do trucken ist. wan das ist im den schädlich. was kalt vñ feucht ist das ist gut in diser zyt vor aller hand ertzny vñ vor lassen sol mā sich hüten by namē in dē augsten! man sol selten baden vñ sol sich ser hütē vor überessen vñ vor übertrinken vñ die zyt hebt sich an an sant. Urbans tag vñ weret piß Bartholomei.

¶ Herbst.

Die drit zyt ist der. Herbst der ist kalt vñ trucken do wechset im ain feuchtigkait die heiß Melancolia die ist auch kalt vñ trucken. vñ geleichet sich der erden. Zū der selben zyt sol mā guten wain trinckē vñ essen kost die do heißer natur sie. wenig sol ze aderlassen. Sauer tranck soll man nit trincken wer gesundt wol sin der solt. in der herbste nit mer den ain mal des tags essen vñ die zyt hebt sich an! an sant Bartholomeus tag vñ weret piß vff sant Clementen tag.

¶ Von dem wintter.

Die vierd zyt ist der wintter der ist kalt vñ feuchte vñ geleichet sich dē wasser vñ wechset die feuchtigkait dar ynn in dem menschen die do heiß. Flegma in der zyt sind heiß ding gar gut vñ truckne. vñ alles dz gepfeffert ist vñ gewürtzt das ist gut so mag man mer essen den in dem Summer vñ auch trincken. der magen ist denn aller heißest vñ die dāiung aller beste. So sind die vögel vñ wilpret zeitig! Ist sin dan not so mag man trincken vñ artzny nemē vñ zū dē adern lassen dē denn lassens not ist vñ die zyt hebt sich an. an sant Clemēs tag vñ weret piß an sant Peters tag!

Von den zwelff monaten vnd wie man sich dar inn halten soll.

Der aler weisest maister yppocras der gab dise lere vō dē zwelff monaten in einem land da er inē was Nun hat si ein meister also geschriben das man sich in allen landen wol darnach mag richten wie mā sich in einem iez gklichen monat soll halten dz mā sich vor siechtumb behütē könne vnd gesundtheit gewinne des leibs

Von dem Jenner

In dem monat Ianuario der monat heist iarmorat in dem sol mā nüchtern trinckē ein tranck gutes weins man soll nicht zū āderlssen es sey den not so laß mā ein woenig an der haubt adern. Suretranck sol man nit nemē man sol nit mitelspeiß essen die woeder zū kalt noch zū heiß ist man soll selten baden. yngber polei ysopp vñ venchel mit wein temperiert vnd das genossen das ist güt in diser zeyt vñnd reiniget die prust. negelin zitt war. galgan vnd yngber die seind gemalē güt in dem wein oder on wein genüczet is. güt in disser zeit

Von dem Hornung

In dē Hornung sol mā zū aderlaßē vñ tranck nemē dz ist wees es not ist vñ win ist güt getrunckē oftsol mā badē in seß hwaissbadē. Vor māt vñ vor pier sol mā sich hüten dz mā dz es nicht zū vil trinck wā si seind vngesund in difē mōat. woin ist gesund in dē mōat vñ bekumenlich zetrinckē. Sure kost ist dē gesund. hönig solt du niese wamit du wilt wā es reiniget die prust vñ die plase.

Von dem Mertzen

In dem Mertze sol man nit zū aderlassen noch tranck nemē. in dem mertze sol man retich esē vñ in schwaiss badē sol mā oft badē durch die hirseucht sol mā me sigklichē trinckē. wein ist gesund vñ imber ist güt zū esē vñnd gesund din träck sol lin rautē lübstückel salua pfefe vñ imber solt du trinckenn in dem Merczenn so beleybest du gesunndte

¶ Von dem Aprillen

In dem Aprillen sol man lassen zu adern an welchen enden es dem lib gut ist da solt du lassen. on allein an der lung adern die sol man niemant lassenn rüzen der meines rattes volgenn wil woer es dar über thut der wirt des gewar das es im nit wol kompt. Von der median soll man lassen das ist in diesem monat vil nuczlich vnd bekummenlich baden sol man oft gebraten flaisch sol man gern essen indem Aprillen. Allerley hand iunge fleisch ist gesundt onn allein iunge vâberlin Saure getranck vnd fürbung sol man niem en vnd artzney solle man pflegen dem sein not ist. zu derzeit bekompt si gar wol Man sol auch messigklichen trincken. Man sol schrepffen vnd mit köpfen lassenn wider das kraczen. wan des menschen plüt wechset in diser zeit Rauten vnd feenchelsamen patonien vnd bibenel mit honig temperiert oder mit wein gesotten solle man nüchter niessen durch den magē vnd durch den leib allen wan das ist gar nucz vnd gar hailfā zu der zeit.

¶ Von dem Mayen

In dem maien sol man lassen zu adern an welchem ende es not ist an dem leibe. Es ist aller maist nütze dz man las an den bainen durch das dz sich das plüt sencket zu tal in der zeit vnd samlet sich in die bain Man soll sich auch fer hüten vor bösem flaische vnd vor bösen vischen mā sol nit vil weins trinckē. man sole zu rechter zeit essen. alle bad die seind dem leib gut vnd besunder würtz bade. man solle nicht zürnen wan dauon wirt vergicht. man solle nemen lauttern wein vud gayßmilch vnd sol das haubt da mit bestreichen vnd die prust das ist gar gesundt. seure tranck sol man nemen vnd artzney pflegen der ir bedarffe. ziger milch ist den gesundt hailfām vnd bekummenlich zu nützen vnd nüchtern zu trincken voermüt oder menie garb patonie bibenel vennchel lübstück poley vnd yfopp die sol man nützen das ist gut dz

man die sied vnd trinck an der haubt ader solt du lassen so ringert sich das haubt vnd das plüt. des nachtes solle man wol gedecket sein vnd warm geben dem hertzen

Von dem brachmon

In dem Junio das ist der prachmonat mag man wol ader lassen wem sein not ist. man mag ouch in dissem monat woll artzney pflegen die den leuten vnd dem vich gar nütze ist. vnd ist güt das man vor dem augsten dem leib helffe. Man soll sich hüten das man kein milch esse si sey dann gar güt vnd woll gesotten. Käse solle man in der zeit wenig essen wan er ist vngesundt. In dissem monnat sol man sich hüten vor neuem obs das man es nicht es. ist das mā obs ist so soll man zehand gütten wem dar auff trincken so se hat es nicht Epevo samen mit pfefer gemenget sol man nüchter niessen das ist güt vñ gesundt. Vor iungen pieren sol man sich hüten wann das bekomet in dissem monat nicht wol vnd ist schedlich. man sol zu der zeit nit frū anbeissen inn dissem monat sol man auch lautern win trincken das ist denn vil bekumlich. Wein mit aland vnd mit sorbern gewermet ist gesundt zu trincken das saubert die prust vnd den magen. man soll auch in dissem monat frū auffsten vnd zu mit tagem wenig schlaffen. man soll in kaltem wasser oft badē Dein tranck soll in dissem monat sein patoniē salua sambobin vnd zitrwar von dem solt du trincken wilt du gesund beleibē

Von dem Hermonat

In dem Julio das ist in dem Hermonat das der Augustmonat ist. so heben sich an die tag in dem sich ain ieglich mensch hütten soll. wan die tag seind gar angstlichen dz man si nemet in der geschriffte die hunds tag also sorgklich ist die zeit in d f. tagē Mā sol auch nicht zu aderlassē noch tranck nemē wa es wäre vil vngewarlich. vñ zu der zeit der magē vñ dz hirē die leber oder die lung oder dz milcz mit keiner

leyding beweget als gar sorgklichen ist es in disem monat so
würdt villicht dem hertze vnd ouch dem ganczen leibe so en-
nge das der mensch ersticken müste. vnd gächs todes erster-
ben dar vmb sol man nicht getranck nemen noch nicht lassen
dann nur in den baden mit köpfen dem das not ist In senfftē
baden mag man wol niechtern baden Man sol in disen zwey-
yen monaten gar wenig weins trincken durch die duire des
magens vnd der lebern Kalt wasser sol man trincken nüchter
alle tag in dissem monat wider die colera das man die vertres-
ib Vnd aller schlacht ding das do grün ist das sol man zu diser
zeit offte ansehen das ist gut zu dem haupt vnd zu den augen
Grüne varb ist alle zeit gut vnd gesund den augen. dar zu ge-
schwar soll man vertreiben in dissem monat mit gütter salbē
Nimmer in dem iar kommet es also gern als in dissem monat
Rautten schaffte vnd ylopē safft vnd eppensaft solle man mit
honig müschen vnd sol den hals vnd die kellen da mit bestre-
ichen das ist gar gut In kainer weis soll man die geschwoer
vnd die trüsen in dissen zweyen monaten auffstechen als hebe
im sein lib vnd leben sy In aller maß sol man sich hüten in dis-
en monaten. vnd alermaist vor bösen vischen die in pfützigē
vnd fulen wassern seind an den ist man schier den tod In disē
monatenn soll man kölle vnd latijch vnd papel nicht essenn
wann si haben ayter vnd ver gifft inn in czu disser zeit Es ist
ouch gut das man in dissen zweyen monaten oft esse salua.
knoblach vnd rohen speck das ist nütz vñ gesundt man sol a-
uch wenig baden in dyssen monaten! Nymme auch rauttē
tillenn gamandriam. falluey. poley venchel samen vñ lüs-
bstück samenn. liechte. benedictē oder menie. vñ sölt diemüs-
chenn mit güten würtzen die nitt zu haif seind. vnd mit süß-
em holtz vnd mit enis mit zucker gemüschet vnd getemper-
et. vnd sölt ein puluer oder ein latwoerig dauon machen. vnd
sölt das oft nütze so wer est du dich wider die grossen hitze

die in disen monaten ist. vnd bist behüt vor aller hand vnges
suchtikeit des leibs. vnnnd vor siechtumb die dir widerfaren
möchten in diser zept.

Der ander Augstmon.

In dem andern augstmonat sol mā nit aderlassen vnd
anch kein tranck nemen man solle sich vor übereffen
vnd trincken sere hüten vnd vor neuem obs Man
soll rossen wasser vnd baumöl vnd den tawe in ein
glaf vaben vnd sol das zesamen mengen vnd sol die brust da
mit bestrichen das ist güt zū diser zept. man sol auch gar offte
in kaltem wasser baden durch die grossen hitze. wann kütet
man sich nicht vor der hitze so erwallet sich das hiren das der
mensch villeichtt möchte haubt siech werden. Poley. Rautē
Venchel. Ephew. Rospen samen. Lorber. Aland. Vnd thu
darzū baumöl. Vnd das solle man alles mit hōng durch ein
ander temperiren. vñ solle anch den gantzen leib damit schmi
ren vnd bestreichen. Vnd das selbig bestreichen ist gesundt
für allerley vngemach. vor neuem met vnd neuem peiren
solt du dich hüten. Cinamom solt du in disē monat offtnütze
Kälte ding die von kalter natnr sind die sind in disem monat
güt zū essen. als lattich vnd pfedem trincken solt du. oder me
nie. benedicte. poley. vnd wegpreyte. das wiß fürwar das die
zū diser zept gar heylsam sind.

Der erst Herbstmon.

In dem ersten herbstmon mag man wol einem yeg
klichen menschen mit aller schlechten ertzn̄y helffe
wan aller frucht wurtzeu vñ samē vñ aller ley ding
zeytig sind wes man zū artzney über Jar bedarffe das sol vnd
mūß man allermeist in disem monat vñ in dem maien gewin
nen. was in dem mayen on artzney versumet ist das mag mā
sich in disem monat erholen oder erfüllen trinckē solt du in di
sem monat. tosten. malagranat oder menie. ziger milch solt
du niessen die merent dir dz blūt vñ gewinnest ain gūte varb

¶ Der ander herbſtmon.

In october in dem andern herbſtmonat iſt güt d̄z man zū aderlaſſe vnd getranck nieme der ſein bedarf man ſolaber bewaren das mā n̄it zū vngefüglicb der nūwen frucht niessen böß obs vñ ander ding wān dauon villicht die ploß zerbricht. vñ das hirē alſo geſezet wūrd d̄z men ſch wūrd gar leicht ſiech daz er es nymmer über wynd winber die winber ſind den̄ zeytig zū nyessen vñ moſt zū trincken wān dauon wūrd der leibe waich. Merrecich vnd bibenel iſt geſund. ſenfiſt nütze in aller hand ſpeyſe vogel vñ wilpret iſt zeytig vñ geſund negelin vnd zimmerind iſt güt zenützen!

¶ Der erſt winttermōn.

Nouember iſt der erſt winttermōnat darinn ſölle eyne yegklichs menſch ſines leibs pflegen mit artzney mit laſſen mit getranck nemen wer ſein bedarff wān ain yegklich uenſch ſoll ſich dan̄ warm halten gegen dem froſt vnd der kelten die dē krancken leuten gar ſchedlich iſt. Laſſen mag man zū der adern an welche ende es den menſchē not iſt Ziger milch iſt den̄ güt zenießen vnd geſund wān dauon meret ſich das plūt. vnd macht den leib gar vñ iſar vnd geſund vnd das antlitz ſchōn wenig vnd ſelten ſolt du baden. wān in diſem monāt ſolt du ſchwaifbad myden! In kainēz monāt durch das gantz Jar iſt baden alß vñ geſund alß in diſem monāt! Trincken ſolt du cinamonum ymber vñ grabe das ſol den̄ dein tranck ſein. daran vindelt du dann geſuntheit ob du die trinckelt ſtetigs in diſem monāt.

¶ Der ander winttermōn.

December iſt der ander winttermōnat d̄z dan̄ der letzte monāt iſt in dem iar dar inn ſol man n̄it zū aderlaſſen wān der mēſch in diſem monāt aller minſt plūts hat minder dan̄ in kainem monēt durch das gantz iar. darumb iſt es n̄it güt das man dar inn laß zū der ader. Iſt ſein aber not

not das man sin nicht enberenn mag so sol man wenig plütes
lassen. vnd an der haubt ader ist aller bekümenlichest vñ nütze-
lichest das man ain wenig plütz dauon laß. kôß sol man in dis-
sem monat nit niessen. wañ si haben in der zept vergifft in inn-
vñ ist vil schedlich als in dem äugsten. Darumb dz der mensch
in diser zept on plüt ist. vnd das er si wenig hat durch das sol
man in disem monat niessen ymber. galgen zittwar. muscett-
bertram. vnd muscatplümen. cardomonē. negelin. cubeben. cis-
namomū vnd ander güt würtz. Man sol essen gepeseffert vñ
gewürtz speiß. muscat sol man oft niessen. wañ die gibt gütē
geschmack vnd krefftiget das plüt vnd das hertz vñ allen
leib. das tünd auch muscat plümen. din tranck sol sin in disem
monat spicabertram. ymber vnd sambam vñ ander güt wurtz
en die ich w: genant hab neußest oder trinckest du si in disem
monat so gewinnest du gesundthait an allē sinem leib. wer di-
se lere fleissigklichen behelt vñ ir volgt der vermeidet siechtūb
vnd hat ymmer die weil er lebt gesunden leib vnd lebt vil de-
ster lenger Es ist zū wissen als in ainem yegklichen monat ge-
schriben ist von ainem getranck. das ist zū versteen das mā do-
nuchtern in yegklichē monat als oft maz wil in suppen weis
niessen sol!

¶ Wauon der mensch geschaffen si.

In yegklicher mensch ist geschaffen von vier feuchs-
tigkait der element. das ist von erden. von wasser vñ
von luft. vnd von dem hat ain yegklich mēsch besun-
der varb gestalt vñ sitē ainer anders den der ander Vō der er-
den ist der mensch schwarz vnd trucken. Von dem wasser ist
der mensch kalt. feucht vnd weiß. Von dem luft ist der mens-
sch warm vñ feucht vñ rot vñ schön Vō dem feuer ist der mē-
sch haif vñ truckē vñ ist pruner varb: als mā hernach geschribē
vñ vñdt in yegklichē befunder. vñ von den vier el. mētē ist ein

pegklicher mensch geschaffen vnd welches vnder den an dez
menschē mer ist nach dē vürt der mensch genaturt. Also hat
er der erden mer so vürt er ain Melancolicus vñ vürt gleich
dem herbst vnd der erdē natur. hat er aber des wassers mer so
vürt er genēt flegmaticus vñ vürt gleich dē wintter vñnd
wassers natur. Hat er des lufftes mer so vürt er ain Sanguī
neus vñ vürt gleich dē Lentzē vñ ist er des lufftes natur. hat
er des feüres mer so ist er ain Colericus. vnd ist gefitt nach der
natur vñ vürt gleichet dē Sūmer. Vō den vier complexion
vō eygenschaften solt du merckē. ¶ Zū dē ersten vō der edlē
sanguinea bey welchez zeichen du die solt merckē vñ darnach
die andern.

¶ Von der edlen Sanguinea.

In sanguineus als vns schribt Aristotiles ist ain mē
sch geschaffen ist vō den vier elementē do des lufftes
natur mer ist deñ des menschē nature. vñ ist warm vñ
feucht vnd vürt gleichet dē lufft vñ lentzen. vñ ist die edleste
vnder allen complexen der mēsch der der selben natur ist der ist
vō natur daz er lieb hat vñ lieb vürt gehabt. Er ist milt zū ers
lichen dinge. er ist frölich zymlich. er ist weiß vñ klüg vff eiber
sachen. er hat rote schöne varb vñ singt wol. vñ ist leibig vnd
vaist nit zū vil vñ ist kün vnd müttig zū gütten dingen. vñ ist
gütig vnd lind an der haut vnd stet vñ vest an sinen sachen. er
sachen. er ist nit verrogē vnd redt nit vil. er ist nit schemig vnd
wol vnkeuschen vñ begeret sin vil. wañ er ist warm vñ feucht
er vürt geren wol gelert vnd weiß vnd machet gar edle kind
vnd mer sin den töchter. er bedarffe wol güter hüt das er sich
vil ser hütē vor allen groben dingen. vnd besunder vor allē hitz
igen vnd feuchten dinge.

¶ Von dem Melancolico.

In melancolicus ist ain mensch geschaffen von vier
elementenn do der erden natur mer ist. vñnd der
mensch ist kalt vñnd truckenn vñ vürt gleich der
erden vnd dem herbst vñ ist die vnedelst complex. der mēsch

der der selben complex ist der ist geren kranck vnd gytig traurig vnnnd äschen var. treg. vngetru. vnsteet. vertrogen. vnnnd hat all wegen ainen bösen magen. vñ ist vorchtſam. er hat böse begird vñ hat erlich ding nit lieb. er hat ain blöde syn vñ ist vnwiß vñ hat hertes flaiſch. er trinckē vil vñ ist wenig er mag nit wol helfen. Im ist vil not d3 er sich hüt vor allē speiße vnd dingē die kalt vñ truckē find. Alle ding die warmer vñ feuchter natur find die find im gesundt. als gütter win vnd güt gewürtz.

¶ Von dem Colerico.

In Colericus ist ain mēsch geschaffen vō vier elementen der des feurēs mer hat. vñ der mēsch ist haif vñ truckē von natur vñ wirt gleich dem feur vnd dē summer vñ ist ain mitle complex nit zū vil edel noch zū vil vnedel. Der mēsch ist blaicher varb vñ trinckt vil mer denn er ist. er ist klainer glider vñ ist mager. vnd ist aines schnellē gerinngen zorns der ist im schair hin. er ist kün vñ schnel mit allē sinen dingen. vñ redt gar vil vnd ist vnuorchtſam. vñ hat vil harß vnd ist herzt. vñ der ober tayl fines leibs find im grösser dan die vñ dem. Er ist milt zū erbern dingē vñ ist vnstet. Er begert vil zū helfen vnd mag wenig. Im ist gar not d3 er sich hüt vor allē speißen die hitzig vñ trucken find. So ist im gesundt alles d3 kalt vnd feucht ist.

¶ Von dem Flegmatico.

In Flegmaticus ist ain mēsch geschaffen vō dē vier elementen do des wassers natur mer ist vñ der mēsch ist kalt vnd feucht vnd wirt gleichet dē wasser vnd dē wintter. der mensch ist wasser var. vñ hat vil flaiſch. vnnnd hat klaine gelend vnd ist zornig. Er ist vil vnnnd trinckt auch wenig. Er ist treg vñ schlaffet vil vnd hat waiches har vnd begeret nit vil zū vnkeuschen vnd mag si vil. Im ist gar not d3 er sich hüt vor allē dingen die kalt vñ feucht find. Im find gesundt vnd nüt3 alles d3 haif ist vnd trucken von natur.

¶ Das ander buch sagt vō der ordnūg der gesundthait.

A Vicenna der hoch maister beschribt vns in dem buch
vō der sach der gesundhait vñ der krankheit vñ des
todtes vñ spricht: das die leichnā der menschē 3 wais
er hand schaden vndertānig sind: vnd der schaden yegklicher
hat sinen vrsprung ettwen inn wenndig. als so die natūrlīch
feuchtigkait der vier element do wir von geschaffen sind faul
wirt in den menschē vñ überflüssig. das ist so der feuchtigkait
vñ des plūtes zū vil wirt. do enpfacht der mensch ettwen vñ
dick tödlichē schadē dauon. ¶ Die ander sach ist. so der natūrlīchē
feuchtigkait die vier elemēt vō den der mēsch geschaffē
ist zū wenig ist. do auch sollicher grosser schad vō kompt. vñ
das kompt vō überiger hitz vñ keltē der leber vñ des magēs
vnd vō vngeordnetem leben mit vn messigkait esseus vñ trin-
cken s. Vnd darumb ist not das der mēsch der gesund wil kū-
men zū dem ende des sterbens d3 vñ allē von got vff gesezt
ist ordenlich sich halte mit essen vñ mit trinckē. mit baden mit
aderlassen vñ andern dingen: vō den hernach geschriben steet
das si ordenlichē vnd natūrlīchē zū rechten zeptē geschehen so
behaltē si sich gesundt. wer aber der selben ding vñordenlichē
vñ zū vnzepten geprucht der müß vō nott wegen krank vnd
süchtig werdē. Vō dē dingē allē stet hernach geschriben. Itē
zū dem erstē vñdest du geschriben wie sich der mensch vor dē
essen haltē so. ¶ Itē darnach vō dem schlanff wie sich der mē-
sch geprauchē soll. ¶ Itē vō den baden. ¶ Itē vō dem aders-
lassen zū welcher zept vñ zū welcher stund: vñ zū welcher ader
ainem yegklichen menschē ain yegklichs siechen gesundt si zū
lassen. ¶ Item vō dem wüllen. prechen oder vñdeuwen wenn
es gesundt oder schad si.

¶ Das capitel sagt wie mā sich vor dem essen halten soll.

Du solt wißē zū dem erstē das der magen in dem mē-
schen ist recht als ain haffen bey ainē furr. So ist die
leber als das feur bey ainem haffen. So man die kost

wil fieden so muß man das feur vor anzünden. Also in der ge-
leichnuß sol auch der mensch ee das er zu dē tisch sitzt die na-
tur anzünden vñ sich bewegen vñ ain wil hin vñ her spaciren
oder sunst mit ainer messigen arbeit üben piß er erwarmet vñ
roet wirt vnder dem antlitze da mit wirt erkücket vnd enzü-
ndet die natürlich wirme. vñ der magen wirt begirig vñ lustig
vnd die speiß bekumpt darnach dem mensche wol nach dem
essen sol der mensch nit arbeyten noch fer schlaffen vñ springē
wan das hart schad ist. Er sol ain wil gar gemechlich sitzen
vnd darnach wol sitlich hin vnd her spaciren geen vñ von der
ordnung von dem essen vnd darnach spricht Quicenna. Es
kompt dē mensche vil gesundthait dauon. die leblichen gaist
werden dauon erkücket. die natürlich wirme wirt dauon en-
zündet. die glider werden dauon gering. die bösen dünst vñ
feuchtigkait werden dauon vñ getriben. Der mensch wirt lu-
stig vñ die gantz natur gesterckt. Vnd darumb so du dē tisch
wilt geen thū als hie vor geschriben ist so beheltest du die ge-
sundthait vnd langes leben.

Von dem essen vnd wie der mensch essen soll
Er gesundthait wil pflegen der sol ain gute ordnūg
haben mitt der speiß die er nützen wil. wie das ist in
welcher maß. vnd zu welcher zeit vnd wie vil vnd daz
es wider die natur nit si. wan es precht grossen hechtūb. Dar-
umb schribt Quicenna in dem buch von der ordnūg der speiß
Der mensch sol nit ee die speiß niessen piß er begirig ist vñ der
magen sol gerainiget sin von der vordern speiße das ist das er
zu stul gangen si ee er zu dē andern mal esse. wan war sach daz
der mensch als ee er natürlichē do zwischē zu stul gieng so ver-
vnrainet vñd vergifft die vorder speiß die nach geenden vnd
das die speiß die natur beschwären würde vñd war nit be-
kommenlich Auch so der mensch empfindet das er lust
vñd er begirdlich haut zu essen so soll er das essen nicht ver-

ziehen. Vnd des gibt vrsach Auicenna vñ spricht! So der mensch hunger leydet über lust das ist so er das essen verzücht vnd im der hunger vergeet. so wirt im dan der magen vollen vnraimer feuchtigkeit das dan gar schädlich ist! Ain maister Rasis der spricht. so mā das essen verzücht piß der lust vergeet so wirt zehand die krafft der begird zerstöret vñ der mag wirt voller bösser feuchtigkeit. darumb sol man aygenlich merckē vnd verstēen das mā zū ainem mal nitt zū vil es das der mag nit zū vol werd. also das sich der mensch dāue vnd der autem schwer werd wañ es gar vngesundt ist. Der mensch soll mitt lust vff hören. das ist das er sich nitt füllen solle als die vnuer- nünftigen thier! wäre aber sach das der mensch empfınd das er zū vil geessen hett vnd sich mit speiß oder tranck über laden hätt. So spricht Auicenna das der selbig mensch des näch- sten tags darnach lang vasten vnd hungerig werden sol. vñ lang schlaffen an ainer stat die nit zū vil warm oder kalt ist wäre aber sach das er nit geschlaffen möcht so sol er sich vast üben mit arbeit vnd sol ain wenig klares wíns trincken. vnd sol nit mer essen dan vor sin gewonhait ist gewesen. Ein mai- ster der heist Almanfor der spricht. so der mensch empfındet das er zū vil geessen hat so sol er zeshund ee sich die speiß in dē magen nydergeseczt ob er mag oben vñ wider von im mag la- sen varen. wär im das zū heizt so trincke er ain wenig warmes wassers so geet es des. er leichtlicher wider von im. vñ dise ler gibt auch Galienus in sinem buch genant tegin. Es ist auch ze mercken als. Almanfor spricht das das den magern men- schen die täglichen nur ain mal essen gar schad si vñ den vaiss- ten mensche ist schad oft essen. doch sol man dar inn das mit- tel behalten das weder zū vil noch zū wenig sy.

Wie der mensch sin complex sol erkennen
Es ist auch zū wissen das der mensch sin complex soll wissen vñd erkennē als vor aygenlich geschriben ist

ob er sey ain sanguineus so ist er warm vnd feucht. vnd so soll
sin speiß sin subtil vnd kalt von natur.

¶ Von dem melancolico!

¶ Ist er ain melancolicus so ist er kalt vnd trucken. so solle sin
speiß vast feucht sin.

¶ Von dem Colerico!

¶ Ein Colericus ist hitzig vnd trucken. vnd bedarffe gar wol
das sin speiß kalt vnd feucht si.

¶ Von dem flegmatico.

¶ Ein flegmaticus ist kalt vnd feucht. vnd der bedarffe sub-
tiler speiß die warm si von natur.

¶ Von dem winter!

In dem winter soll der mensch neyssen speiß die von
natur warm sind vnd starck. Als rintfleisch schauf-
fleisch. schwoenen fleisch hirsin vnd allerlay wilpret

¶ In dem Summer soll der

¶ Von dem Summer

mensch niessen leichte speyß die kühl sind von natur. als latuck
en vnd allerley krut. zyggen fleisch vnd lamfleisch. kalbfleisch
jung hemling fleisch.


¶ Von dem Lentzen.

¶ In dem Lentzen soll man mellig sin vñ lüstig trucken speyß
von natur niessen.

¶ Von dem Herbst.

¶ In dem herbst soll der speyß nit zu vil sind. vnd sollen warm
sin von natur als vor den vier complexen vnd vñ den vier zey-
ten des iares eygenlich vnd besunder beschriben ist.

¶ Von der speyß.

 Je vil ain mensch zu ainem mal essen soll das kan nei-
mant eygenlichẽ schriben. Ober als vns. Galienus
schribt so soll sich der mensch mafen mit der speyß dz
ir nit zu vil sind das sin natur nit da von beschwert werd das
geschicht gar vil so der mensch treg ist vnd schwer nach dem
essen vnd den autem tieffholt vnd plinstert. vnd das die nat-
türlich wermme nicht geschwoecht werde. wann der mensch
vil schades dauo empfachet.

Vñ den naturẽ der speyß

¶ Die speiß der menschen sol nit zu vil hitzig sein vō natur als pfeffer vnd von sollichen dingen die ser hitzigen. wann die verpennen die natürlichen feuchtigkeit zu ser do das leben vast inn ist. vnd do grosser hechtumb von kompt.

¶ Von feuchter speiß.

¶ Woesserig vnd feucht speiß als milaun vnd ir gleich die machen faul vnd prüdig den menschen inwendig in dem leib so man ir zu vil neüßt.

¶ Von kalter speiß.

¶ Dir speiß die geleich kalt ist von natur. als lacktucken vnd ir gleich die rōden vñ schaden gaf sere so man ir ze vil neüßt

¶ Von der trucknen speiß.

¶ Speiß die trucken seind von natur machent die krafft der natur pläend vñ krafftloß.

¶ Von faister speiß.

¶ Speiß die zu vil vaist seind. als vaist f. aisch die schwymmen in dem mage oben vnd hindern die deüung.

¶ Von süßer speise.

¶ Speise die gar süß seind als hönig die verstopffenn! die aber pitter seind die speysen nicht.

¶ Vō versaltzner speiß

¶ Speiß die versaltzen seind die verpennen vnd zerstörend die andern speiß vnd machen den magen zu nichten.

¶ Von geessigter vnd saurer speiß.

¶ Speiß die geessiget vnd saur ist so man ir vil vnd gewonlichen neüßt machet schier altgeschaffen. Der vorgeschriben speiß ist keine bekümenlich dem menschen zu vil niessen. Man soll sy tēperiren also. Ein hitzige mit einer kalten vñ ein truckne mit einer feuchten!

¶ Was speiß den mensche gesund sy

¶ Dem menschen seind gesund die nachgeschribē speiß iunges geißes flaisch. iunges lamflaisch. vifch! kalbflaisch die vō der milch kumen hūner vnd koppon. rephūner vñ allerley gefügel das gewonlich ist zu essen. vñ suppen auß rainem frische staimigen vñ sandigem wasser vñ wäiche ayer. waitzen brot wolgehöfelt zil massen gesaltzen vnd wolgepachen das

eines tags oder 3 waier alt sey das ist gesundt. Du solt hye mercken ein gemaine lere. die meister in der artzny sprechen gemeinlich. ob ain mensch lust hat zu essen vaiste speiß von der vor geschriben steet die nit gesuntlich ist vnd schwymbtempor in dem magen der sol darnach essen speiß die nydertruckēt schoppent. als kās vnd piren so schadet es nit so sere.

¶ Von pitter speiß.

¶ Ist aber ain mēsch das gern speiß neüßt die versaltzen oder pitter sind oder mit essich die der natur auch nicht bekūmenlichen ist als vor geschriben ist. der soll nyessen vnd essen darnach süsse speiß als öpfel schadet es nicht.

¶ Von dem win.

Un dem win den du trincken solt das er gesundtheit behalt den menschen. von dem schriben die maister. Galienus vnd Quicenna. der soll sin alt vñ mit neuwo wolgeschmack lauter vñnd klar oder ain voenig gemüscht mit frischem wasser das rain vñnd neülichen geschöpfet ist vnd des nit zu vil sey.

¶ Wie du win in dem winter trincken solt.

In dem winter solt du deinen win nicht kalt trincken wañ er vil schädlich ist vnd zerplāt den menschen innwendig vñ erkeltet die natur. du solt in lawo machē. Oder sunst ain gemaine lere solt du hie mercken. die speiß solt du gar wol vnd klain zerpeissen in dem munde vnd den wein klein recht als ainen faden hinein schlinden. Das ist sach der egfundthait vnd des langen lebens.

¶ Wie man sich halten soll so man des morgens auff steet.

Aristotiles schribet zu dez künig Allexander dise nach geschriben lere vnd spricht. O Allexander wilt du gesundt sin vnd beleiben so wolge meiner lere. So du des morgens auß dem pedt wilt gehn so solt du rausen vnd deine glider gleich

vñ sittlich zerdenen vnd strecken. von dem altert vnd erkücket
sich die natur vñ die leblichē geyst. darnach so du vff gesteeest
so solt du dich fleissen das du dich übest das du die überflüssi-
kait der natur vñ dir tilgest. das du zu dem mund vñ werffest
vnd zu der nasen. vnd dein zungen schabest mit ainem messer.
vnd dich zu dem stül vnd mit dem harmübest so du das getüft
so solt du dich fleissen aber zu harnen. vnd ain wenig hin vñnd
her spaciren. dise ding stercken vñ lustigen dir dinen leib. Dar-
nach solt du dein haur wol kemmen das zeucht dir die bösen
dünst vñ dem haubt. Darnach solt du wäschen din hend müd
nasen vnd ougen. In dem summer mit kaltem wasser vñnd in
dem vointter mit laem wasser. das anclitz hend vnd füß in dez
summer wäschen mit kaltem wasser das pringet gütten luste
vnd begird zu essen. Darnach solt du die zen reiben mit ainem
lustigen leinin tuch das rösch si vnd deine naßlöcher wol raiz-
nigen vnd dich salben mit edler salb. vnd lustige klaiden anle-
gen. vnd wolriechende ding schmecken das erfröwet die sel
in dem leib. vnd krefftiget den leichnam. Darnach solt du
dich verainen vnd versönen mit got dem herzen vñ im fleissig-
klich dienen als pillich ist vnd dich demütigklich gegen im in
andaucht erzögen. Darnach solt du hin vñnd her spacieren an
gütem lufft. So du das getüft vnd du dich in den dingen als
so geübt haust so thū darnach das du gewonlich pfligst ze-
thün. piß du lustig werdest zu essen. vnd wenn dir nun lust ko-
met zu essen vnd die natur begirig vñrt so solt du dich vor etz
was arbayten vñ üben vnd erwarmen ee du zu dem tisch sitz-
est als hye vor geschriben steet vnd wan du dann begirig pist
zu essen so solt du es füro nicht lenger verziechen.

¶ Was man zu dem ersten essen soll.

¶ Quicennia schribt ain nützliche lere. welcherley speiße man
zu dem ersten essen soll vnd spricht. wer mit der speiß gesundt
heyt behalten wölle der solle eben mercken das er die leichten

geringen speiße zu dem ersten nyssen. als genß vnd hünere vnd
vögel. vñ darnach die schweren speiß niessen als das rintflaisch
vnd gepratas. Ist aber sach das man die schweren speiß
vor der leichten neüßet als dür: flaisch zu dem ersten. vnd dann
darnach geringes gefottes flaisch. oder grün rintflaisch vnd
darnach kalbflaisch. oder zu dem ersten gepratas vñ darnach
gefottes. so schwymbt die gering speiß oben en bor in dem
magen vnd wirt bald verdeüt. vnd die schwer speiß wirt nit
bald verdeüt vnd ligt lang in dem magen. vnd die gering
speiß die nun schier verdeüt ist mag vor der schweren keine
vß gang haben vnd ermodert vnd erfulet durch ainander in
dem magen. da von wirt dan die gantz natur gekrenckt vnd
geschwecht. vnd kumen dem menschen groß siechtumb dar-
von. vnd darumb wer gesündt wöll sin der nieß vnd pruch zu
dem ersten die subtilen speiß. vnd dan darnach die groben

¶ Das man nit zu vil trincken soll.

Du solt dich auch hütten vor überigem trincken vñ be-
sunder vor kaltem wasser wann es verdempt die natür-
lichen wermte vnd hindert die deüung der speiß. doch
von der hitz wegen des magens vnd der zejt. Als in dem
prachmonat mag man frisch prünen wasser messigkliche trin-
cken das ist gesündt.

¶ Wie mā sich haltē sol nach der arbeit.

¶ Quicenna spricht. nach grosser arbeit soll man nit fisch esse
wann si verderben den magen gantz.

¶ Wie man essen soll.

¶ Quicenna verbeüt manigerley speiß aines mals zu essen als
man pfligt in den hochzeiten festen. wann vil irzung der nas-
tur vnd schaden dauon kumen. An zwaierley oder dreierley
speißen solle sich der mensch lassen benügen. wann das ist gar
gesundtlichen.

¶ Das man eemals nit essen soll.

¶ Es soll niemant so die speiß halb oder ain tail verzeret ist in

dem magē ee si gar verzert ist mer dar vff essen. als so man dz frū anpeissen zū tertz zeyt geessen hat. vnd daruff zū flund tzu rechtem mal zeyt aber ist. wan die letzt hindert die ersten vnd der leib kompt in verderbnuß dauon.

¶ Ein gütte lere.

¶ Fisch vnd rohe milch sind nit gesunt zū ainem male mitz ainander zū essen. wan die natur zū vffetzigkait dauō geniegt wirt.

¶ Von dem brott.

¶ Es ist zū wissen das rucken prot ee verzert wirt dan gepütztelt prot. vnd es macht groß plüt. so machet gepüttelt semlin prot subtil plüt.

¶ Item aber ain gütte lere.

¶ Es ist ze wissen das müßigen leuten allweg subtil speiß bekommenlicher sind dan die groben. Quicenna spricht das zes stund so man geessen hat wintrinken schädlich si wann der woin ist subtil vnd schier verzert. vnd tringet durch die speiß in dē magen vñ faulet dan vnd verstopffet. so sind vil geschichtt so wellt der mēsch dauon in wasser sücht oder andere schwere hechtumb.

¶ Wie mā sich nach dem essen halten soll.

¶ Nach dem essen sol man die hend schön machen. wann mitt vnrainen henden die ougen vnd das antlitz anrüren. das ist gar vil schädlichen. Den mund vñ die zen soll mā rain wöschē vnd nicht vnraines do z wischen lauffen. wan es verderbt die zen vnd macht stincken den atem.

¶ Von dem getranck vñ wie es der mensch gepruchen sol. Zū dem ersten von dem

wasser. Merck das kalt wasser vngesund ist

A Vicenna vnd auch Allmansor sprechen. das gar vn gesundlich vnd der natur widerwertig si vil kaltes wassers nüchter trincken vnd nach arbeyt so mā hitzig ist. vnd nach dem bad vnd nach der vnkeusch. vñ in der nacht so man geschlauffen hat. So aber nach disen vorgeschriben dingē der durst vast groß ist so sol mā den müd erfrischē

mit kaltem wasser. hilfft es nicht das der mensch so grossen
durst leidet dz er ye trincken muß so sol er win mit wasser ge-
müßt warm trincken vnd darnach kalt wasser

¶ Ein lere für den durst!

¶ Auicenna spribet. wer grossen durst hat vñ besorget das im
trincken schad der sol schlaffen so vergeet im der durst.

¶ Item aber ain gütte lere.

¶ Kaltes wasser zu stund trincken nach dem essen ist der na-
tur wider vñ erkeltet den magen vnd irzet die deünng. Der si
aber nit geratten mag das er muß wasser trincken der sol ain
gütte wil nach dem essen beyten so lang biß sich die speiß ge-
setzt in dem magen.

¶ Von dem win.

¶ Wie der mensch den win geprauchten sol mercke.

¶ Auicenna spricht von dem win das ain yeglicher wiser
mensch sich flüsslich hütten soll das er nüchter oder nach gros-
ser arbeit nit win trincken. er solle vor etwas feuchtes essen
wan so man win trinckt nüchter vnd nach arbeit das bringet
grossen schaden. auß dem solle man niemen wer ain plödes
kranckes hirn hat das der lützell vnd wenig wins trinckenn
soll vnd soll vermüschet nicht trincken.

¶ So win verboten ist.

¶ Allmansor spricht. in dem buch von der ordnung des trinck-
ens das niemant nach dez bad oder nach hitziger speiß. oder
so man genüg geessen hat zu stund win sol trincken. er sol bey-
ten nach dem bad piß er vuol erkült. vnd nach der speiß ain
weil so lang piß sich die speiß in dem magē nider gesetzt hatt
als vor gesprochen ist.

¶ Vñ vnmesigkait des wins

¶ Es spricht auch der selb Allmansor das vil wins zetrinckē
si nit gesund. Das bewert Auicenna vñ spricht. das vil wins
getrunckē in etlicher menschē magen verwandelt wirt in die
roten colera. in etlichem zu essig. vñ die sind beyde schedlich
vñ wer des an im entpfindt spricht Allmansor der sol sich dar

zū bewegen das er zū stund wider von im preche: wår es aber das er sich nit brechenmöcht so sol er zū stund vil wassers dar vff trincken vnd baden vñ schlaffen so verzeret es sich vnschaden.

¶ Von schaden der trunckenhait.

¶ Auicenna spricht das emssige trunckenhait gar ain schädlichs ding si vnd vil üfels dem menschen dauon kumme si zerstöret die natur des leichnams vñ verderbt das geäder also dz der mēsch lam wirt vñ zitterende glider gewynnet vñ kompt dauon appoplexia. das ist dergäch todt vnd verlast vnd verdempft die natürlichen wörme vnd machet den menschen der ir pflicht ee der zeytt graw alt vñ vngestalt vñ darüb sol sich ain yegklich mensch da vor hütten.

Merck ain gute lere.

¶ Ein gute lere sol man mercken zū allem getranck. als Quicenna spricht das man den schlunt nit sol zū weit vffrūn man sol klain als faden hinab ziechen als vor auch geschriben stet Es ist auch zū wissen das alter vündiger wein der natur der menschen gar gesundt vnd bekummenlichen ist vnd ain gütte edle artzney

¶ Von dem moßt.

¶ Neuer woin als moßt ee dz er recht lauter wirt ist vil schädlich vnd krenckt die lebern vnd der mensch wirt dar durch geschickt zū der lebersucht vnd macht flüssig in dem leib vnd zerpläet den buch vud das gederme dz auch gar vil schädlich vñ vngesundt ist darumb sol sich ain yegklicher woyser mēsch dauor bewaren.

¶ Von der tugent des wíns.

¶ Galienus schribt das wein so man in messigklich neußt vil hilff thut dem leichnam. also thut er auch vil schadens so mā in vnordenlich neußt.

¶ Von ordenlichem trincken.

¶ Ein maister genant Jono spricht das win messigklichen vnd ordenlichen getrunckē benympt dē gemüt alle pitterkait vnd verwandelt es zū süßkait. Galienus spricht dz win messigklich genossen macht frölich ainē trurigen vñ vorchtamē

vnd gepirt freuden.

Ruffus.

¶ Ein maister genant Ruffus spricht das der wein messigklichen genützt macht lebendig vnd erkücket die natürlichen woerme in dem menschen. vnd verzeret die speiß. vñ trübet die überflüssigkeit vnder sich zu dem stül gang. vñd reiniget die natur von allen bösen dünstten vnd vnreinen feuchtigkeiten vnd reiniget die schwarzzen colera. adelt dz plütt vnd sterckt das hirn. erkläret die ougen vñd meret vnd schrepfet die sinn vnd die vernunft des menschen. vnd güt schön vnd lauter farben. Die vor geschriben krafft vnd tugent hat der win so man in ordenlich vnd zymlich vnd nicht zu vil vñ ain mal neüßt. so man in aber vnordentlich praucht so thüt er vil schadens als vil er nutzt thüt oder erwen vil mer wann win ist die höchst vnd edelst artzney so man in neüßt als man sol nach ordnung vñd messigklichen wie vor geschriben steet. Es ist auch nützlich zu wissen welchem alter er zu gehört oder nit als kinden oder alten leuten.

¶ Ein gute lere von win.

¶ Quercoris der maister spricht das iungen kinden win gebē zu trincken schädlichen si. wann die kind sind hitzig von natur vnd er verderbt die natur der kind wann der win ist auch hitzig von natur vnd fült den kinden höbter mitt böser hitze vnd gewynnen dauon böse vnd plöde höptlin vñd kranck doretz sinn vnd böß gesicht. Jungen starcken leuten ist gesundt win zetrincken als vil si mögen. wan si sind kalt von natur. vnd ist in güt das si starck win trincken. wan die sind kalt vnd erschöpft vnd der win ist warm vnd wermet si.

¶ Von Rotem wein

¶ Auicenna spricht. alten leuten ist roter win gesunder dann weißer. wan roter win prängt in dem harn vñ den verstopffet der süß roth win. Alter firderiger win ist gesundt der neu win als moßt den altē leuten vil schad. wan er krenckt in dz haubt vñd macht si in dem leib zu vil flüssig. In ainem kalten land

oder zu kalten zepte ist gesundtlichen vil wains zu trincken dan
in ainem warmen lande oder zu warmen zepten. Wan der win
hitziget vn ist gesund wider die keltin des lades oder der zept
Wie sich die complex uben so der mensch truncken ist.

¶ Sanguineus.

¶ Ein Sanguineus so er trucken wirt so lachet er vnd ist fro
lich vnd laufft hin vnd her vnd erzeigt kintlich syten.

¶ Colericus.

¶ Ein Colericus so er truncken ist so redt er vil vnd ist wanck
el muttes. vnd wirt recht als er tobig si.

¶ Flegmaticus.

¶ Ein Flegmaticus so er truncke wirt so ist er schleffenig mitt
gar schwarem schlaf. vnd furcht sich sere!

¶ Melancolicus.

¶ Ein Melancolicus so er truncke wirt so ist er trurig vn hebe
an sin sund oder vergangen ding zu bewainen.

¶ Von der ordnung des schlafs sagt dis capitel.

Nach dem essen vnd trincken so man die ordenlich ge
praucht hat als vor ge schriben steet die behalten bey
gesundhait. Es bedarf auch der mensch der rue vn
des schlafs! Vnd wie man sich ordenlichen dar inn halten sol
vindest du in disem capitel beschriben!

¶ Von dem nutz des schlafs.

¶ Quicenna vnd Almanfor schriben vns von dem wachen vn
von dem schlaffen vnd sprechen das der schlaf vil nutz ist vn
vil hilff tut dem leichnam so man sin ordenlichen ge praucht
er benympt der sel ir arbeit vnd macht si subtil vnd klug vnd
scherpffet die witz! vn tut ruen die entpfindtlicht krafft macht
milt die arbeit des leichnams. Auch machet er gute deung
vnd macht die naturlich stercke machtig vn macht den leich
nam vaist vnd warm von natur. Quicenna spricht das der
schlaff si vil nutzlicher alten leuten wan die alte der naturliche

füchtigkeit wenig haben die pringt wider vnd behelt in inen
der schlauf vñ dauon spricht Querciois. das alles würcken der
natur indem leichnam ist dōwoig vnd fucht machen! vnd das
wachen verzeret die selben vñzücht die ynwendigen natürlic-
hen wirme an in in die glider so behebt si der schlauf inwēdig

¶ Das man nit ze vil schlauffen solle.

¶ Allmannfor spricht! zū vil schlauffen vnnd übermauß ist nit
gūt vnd macht den leichnam trucken vnd mager vnd voller
fluß die do haissen flegma vnd erkelt den leichnam vnd dar-
vmb ist zū vil schlaffen nit gūt

¶ Nit zū vil wachen.

¶ Vil wachen über mauß ist schädlich wann es entzündet die
natürlichen wirme zū vil. vnd zerstöret vnd verderbt die natür-
lichen füchtigkeit! vnd verderbt die güten gestalt des ange-
sichtes des menschen. vnd macht den leib zū vil trucken vnd
kräck. vñ meret die rotē colera. vñ dz geschicht dē mageren leu-
ten.

¶ Quicenna vnd Allmanfor schriben von dem schlauf der sol
messigklich nit zū vil vnd zū rechter zyt geschehen.

¶ Zū welcher zyt man schlauffen sol.

¶ Allmanfor spricht das der mensch nit schlauffen sol nach
dem essen piß das er enpfindet das sich die speiß vñ dem ma-
gen gesencket hab! vnd piß der mensch enpfindet das die sch-
wären als er nach dem essen schwär vñ träg vñ sich gemin-
dert hab vnd darumb ist nütz das der mensch der schlauffen
will so er ain weil sitz nach dem essen dz er dan ain wenig hin
vnd her spaciieren gee ee er schlauf so setzt sich die speiß deßer
ee.

¶ Das man des tags nit schlauffen sol!

¶ Quicenna spricht. des tages schlauffen si schädlichen wann
der selb schlauf macht feuchtin vnnd macht böse farb vnnd
schadet dem miltz vnd dem geäder vnd macht ouch träg vñ
gar vnlustig ze essen

¶ Schlauffen nach dem essen.

Galenus spricht. 3e stund schlauffen nach dem essen betrübt
das hopt vñ schadet im vil ser mag aber der mensch des schlauffes
mit gerauten so sol er zů dem mynsten 3wo stund nach
dem essen byten.

¶ Vff welke siten man sich legen sol!

¶ Quicenna spricht das man den schlauff sol an heben vff der
rechten siten dar vff sol mā ain wyl schlauff! vñ darna ch sich
der mensch vñ wendē vf die lincken siten vñ auch dar vf schlauffen.

¶ Vff dē buch schlauffen woer es ge tūn möcht wäre gar gesuntlich
wan vō dem schlauffen die natůrlich wırme gemeret vñ gestercket wirt.

¶ Das mā vf dem rucken nit schlauffen sölē

¶ Vff dem rucken schlauffē ist nit gůt sunder schädlich vñ schickt
den menschen das er genaigt vñ enpfengklich wirt böser
fuchtigkait oder hechtums! Als appoplexa das ist der gäch
tod vñ hirntöbig! das der mensch vf fert vf dem schlauff vñ
schriet als ain vnsynniger. vñ das ainen menschen gedunckte
etwas wöl in ertrucken vñ mag nit gereden! vñ das kompt al
les vō dem plůt des menschen das sich samelt vñ das hertzt.
vñ möchte ain mensch vō stund daruō vergeen. daruñ sol sich
ain yegklicher mensch daruor hůten wan das ist sach d; sich
manigs mensch gesundt schlauff legt vñ wirt tod gefunden

¶ Von dem schlauff.

¶ Quicēna der grof maister gibt ain gemaine nůtze regel vō
dem schlaf vñ spricht. So der mensch schlauffen wil so sol er
das hopt vñ den hals vñ sunst sich ůberal gar warm zů teckē
vñ die prust vñ das hopt sölē hōher legē dan die nydem tail
des leibes vñ das machet gar gůte dō wūg in dem magen!

¶ Von dem schlauffen.

¶ An der sunnen schin schlauffen ist böf. vñ an dem mon schlauffen
in noch vil böfer.

Dz capi. sagt nū wie mā dē leichnā purgire vñ rainigē sol.

Quoz ist geschribē wie sich der mēsch gesuntlich hal-
ten sol mit essen vñ trincken vñ schlaffen. Darnach ist
nützlich ze wissen wie man den leichnam rainigē vñ
von den überflüssigkaiten lāren vñ euacuiren sol. Als mit lax-
atiue das ist mit vñtrieben der ertzny mit baden mit ader lāns-
sen. Von den hernach von yedembesunder geschriben steet
Vñ zū dem ersten vō der ertzny die do haist laxatiua.

Von dem laxieren.

Die natur des leichnams beleibt vñd vñrt behalten in
irem leben des wesen peiß zū der zyt die niemāt übers-
treden mag! als wir alle sterbet sollen vñ müssen. so
man sich ordenlich haltet in den dīngen on die der leichname
nit geleben mag! als an essen trincken vñ schlauffen. So nun
der mensch ordenlichē lebet dennocht belibet der natur et was
über das nicht verzert vñt vñ das samlet sich zū zyten vō zytē
in dem menschē. vñ so es nit vñgetriben wirt vñ die natur ge-
rainiget so kompt der leichnam dauō in fiechtumb Vñ darūb
spricht Auicenna das ain yegklicher mensch zū etlichen zyten
in dem iar als im mayen sol ain laxatiuo niemen das finer nar-
tur bekōmenlich ist. vñ das zū niessen sol er aines getrūwē ar-
tztes raut haben vñ das laxiern sol stulgāg machē vñ harn.

Von dem baden!

Der leichnā des mēschē bedarf ouch rainigūg vō bō-
ser fūchtigkait die sich sēelt z wischē hwt vñ flaisch
vñ die rainigūg sol sin mit badē! darūb solttu in disēz
capitel lernē wie vñ zū welcher zyt du badē solt **W**en mā bas-

AVicenna spricht. wer gesuntlich badē n **D**en sol-
wōl der sol nach dem essen zehant nit badē! sunder
so die speiß in dem magen verzert vñnd verdōwet ist
das ist des morgens nüchter oder ze vesper zyt Das bezūget
Querois vñd spricht wer mit wolle buch das ist zestund nach

nach dem essen in daz bad geet dē werden die löcher der haut
genant pori verstopffet vnd beschlossen das die vnreinigkait
der schwaiß vñ die überflüssigkait nit hervß mag kúmen Vnd
vō dem verstopffen lauffen die selben von ainez glid in das an
der vnd pringen dem lychnam grossen schaden vnd darú ist
vol baden nit gesund! wañ baden zú hand nach dem vol essen
irret die dōwung vñ zúcht die speiß vnuerdōwet in die glider
vñ das pringt manigerlay siechtumb!

Von der zyt des badens.

Rechte zyt des badens ist so die speiß in dem magen verzer
ret vñ verdōwet ist vnd so das gederin gerainiget ist! Also dē
der mensch ee zú stül gāgē si. Galienus spricht man solle so die
speiß verdōwet ist vñ der buch zú dez stül gerainiget ist so wer
met das bad vñ macht gút dōwung vnd krefftiget den ma
gen! Ist aber sach das man badet ee die speiß in dem magen
verzert wirt vnd ee mā zú stül gangen ist so geet der dunst in
dez buch durch den gantzen leichnam vñ glider vnd verferet
si vil ser vnd macht das blút faul vñ der selb mist wirt vō der
hitz des bades hert in dem lieb vnd mag der mensch dan her
nach nit wol zú stül geen das auch grossen schaden pringt.

Wie man sich vor dem bad halten sol!

Constantinus spricht ee das mā zú dem bad geet so sol mā
sich darvor exerciren vñ üben mit bewegen vnd arbeiten als
mit hin vnd her geen oder sunst wie mā wil das der leichnam
vor aller erkúckt vñ ercoermet werd dauō wirt der leichnam ge
schickt das der schwaiß vñ die böß fúchtigkait híngeet vnd
die pori werden dauon geoffnet!

Wer geren vaist war von der baden soll

Quicenna spricht wer zú mager ist vñd gern vayst warē
der sol zú stund nach dem essen baden so wirt er vaist er sol
sich aber fürsehen das im die schwaiß löcher die pori zú latin
hayssen nicht verstopffet werdenn Als vor geschriben

vnnnd vnderfchaidenlich gehört iſt. wil er ſich dauo: bewaren
ſo ſol er vor ee er in dz bad geet met trincken. mag er kain met
gehaben ſo ſol er hönig mit waſſer temperiren vnd ſol für den
met trincken. iſt ain meſch vaiſt vñ wolt geren mager ſin der
ſol nüchter baden vñ lang in dem bad beleiben ſo wirt er ma:
ger!

¶ Von dem nüchtern baden.

¶ Quicenna ſpricht wer nüchtern badd ez wil vñ beſorget die
rotē colera. als colerici die hitziger natur ſind der ſol vor ee dz
er in das bad geet ettwas ſubtils nieſſen als ain hūnerbrū o:
der ain erbeißbrū. oder ſunſt ain wenig begoffen brott!

¶ Das man nit zū heiß ſol baden.

¶ Auch ſpricht Quicenna. man ſol meſſigklichen baden das
iſt nicht zū heiß noch nicht zū lang. wañ von dem wirt der lei:
chnam zū vil erhitziget vñ wirt dan gekrencket.

¶ Das man in dem bad trincken ſölle!

¶ Quicenna ſchreibt auch das man indem bad nit trinckē ſol
weder kaltes waſſer noch kainerlay kaltes getranck. noch
noch nach dem bad. wañ zū der zeyt die porē das ſind die löch
er der ha:wt offen ſind vñ die keltin von dem kalten getranck
teylen ſich in das haubt vñ zū dē hertzen vñ in die adern edeln
glieder des leichnams! vñ verderbet vnd machet zū nichten ir
natürliche kreff!

Wie man ſich nach dem bad halten ſol.

¶ Nach dem bad ſol mā kain hitzige ſpeiß nieſſen als pfeffer
knobloch oder der geleich. wañ dauon gewinnet ain menſch
ain ſiechtumb heiſt ethica zū latin. vñ das iſt das abneman.

¶ Wen man nach dem bad eſſen ſol!

¶ Auch nach dem bad ſol man daz eſſen ain gute lange weil
verziechen piß ſich die natürlich wirme wider inwendig in dē
menſchen geſammelt die von hitz wegen des bades ſich auß
woemdig in dem leichnam getailt hat. vnnnd nach dem bad
ſol man ſich hütten vor grober ſpeiß. als dann iſt rindtflaiſch

schweinen fleisch vnd ir gleich wañ die natürlich wirme vñ die deüung etwas von dem bad gekrencket ist Vnd darumb sol man nach dem bad subtil vñ gering speiß niessen die leicht lich vnd güt zů verdeüen sind.

¶ Das man sich nach dem bad warm söll halten ¶ Nach dem bad sol man das haubt vñ den gantzen leichnā warm halten. wañ die pori noch offen sind. vnd die vñ wendigen kelten geet hin in in den leichnā durch die selben löcher vnd pringet oft grossen schaden. Auch wer das fieber oder dē frörer hat der sol nit baden

¶ Wie man sich in dem bad mit kaltem vnd warmem wasser halten sol.

¶ Auch ist zů wissen das man sich in dem bad mit kaltem wasser nicht baden sölle piß man gar wol erschwützet. dz ist piß man schier wil vñgeen. wañ das kalt wasser an dem anfang des bades verstopffet die poros das die überflüssigkait nicht mag gätz heruñ schwitzē. Vñ darüb so du in dz bad kumest so solt du dich zů stüd begiessen mit warmē wasser als warm du es leiden magst. das offnet dir die löcher der hüt poros genant. Vnd so du vñ dem bad wil geen. so begeuß dich mit küñtem wasser das nicht zů kalt si. als ain wenig küñ oder law. vñ das erfrischt die glider des leichnams die von der hitz wegē des bades gekrencket sind. vnd krefftiget den leichnam vñ triebet die natürlichen wirme. die von der hitz des badens sich vñwendig in den leichnam getailt haben wider hinein. vñ dauō vorrdent gekrefftiget die inwoendigen glider. als der magen vnd die andern. vnd krefftiget die natur das si den bösen schwaiß treibt von dem hertzen.

¶ Ein gemaine kurtze lere vō dem badē

¶ Die maister geben ain kurtze lere von dem badenn vnd sprechen. So du badenn wilt so beweg dich vor vñnd exercire dich mit spacirē ain güte wil piß das du erwarmest. darnach

so gee in das bad vnd beleib an ainer kühlen stat vñ erschwitz
do. vnd laß dich reiben vnd dan darnach begießen mitt ainem
warmen wasser. darnach sitz an ain wärmere stat in dem bad
vñd darnach aber wärmer. also nach ainander ye baß piß du
gleich wol erschwütze. vnd darnach wäsch dich mit was-
ser das nit als heiß si als das erst. vnd zü dez letzten mit ainē
kühlen wasser das doch nit zü kalt si. vñd in dem bad sol man
still sin on geschray. vnd so du außgeest so halt dich warm

¶ Von dem wasser bad.

¶ In wasser baden ist gar gesundt zü baden. so man si machet
von rainem süßem fließenden wassern. vnd es solle nichtt zü
vil heiß sin. Man sol darin sitzen vntz über den nabel. vnd nitt
vntz über die prust. darumb das dz hertzt nicht zü vumächtigt
vnd zü vil kranck werd. Das baden ist vil nütz vñd gesundt
dem menschen der den stain hat vnd das grymmen in dez leib
vnd sunst zü andern dingen.

¶ Wie man sich nach dem bad halten solle.

¶ So du gebadet hast so leg dich in ain pedt vnd laß dir die
füß reyben mit saltz vnd mit essich das macht lustig vñ zücht
die bösen hitz vñ dem leichnam. Auch in dem bad solt du dir
die füß lassen schaben mit ainem messer an der solen.

¶ Von dem schlaff nach dem bad.

¶ Quicenna spricht. Ein weiser mensch so er vñ de bad geet
der sol nit zü stund darnach essen. er sol thun vor ain schlaf.

¶ Was ordenlich baden der natur frucht pringt.

¶ Almanfor vñ. Quicenna sprechen Ordenlich baden als hie
vor geschriben steet pringt gar vil nutztes vñ hilfft dem leich-
nam es macht in feucht vnd verneuet die löcher der hwt vnd
rainiget die natur vñ offnet poros vñ pringt guten schlaf. vñ
macht subtil. vnd vertreibt weetagen vñ müde. vnd schicket
den leichnam wol zü der speiße

¶ Von dem vorgeorneten baden.

¶ So man aber vnordenlich badet. das ist zu vil haif vnd zu lang vnd mit vollem buch badet. so bringet es die nachgeschriben schaden Es verderbt zerstört vnd myndert die krafft der natur vnd hitziget das hertz. vnd macht so vnmächtig dz der mensch sin selbs nit enpfindt. vnd macht vnlüstig vnnnd fület den leichnam mit bösen feuchtigkeiten.

¶ Das capitel sagt nun von dem aderlassen!

Der leichnam des menschen bedarffe auch zu der zeyt gesundthait das er gerainiget werde vō der überflüssigkeit des plütes! wañ so sin zu vil wirt in dem menschen so wirt es corrupiret vnd faul durch ainander. vnd verstopffet das geäder. vnd mit namen geschicht das oft müffigen leuten die vil vnnnd lustigklichen mit guter speiß gespeisset werden! Vnd so des plütes also zu vil vnd corrupiret vnnnd faul wirt durch ainander. so ist es ain sach grosser hechtumb vnd darumb bedarf man wol das man wisse wañ vnd wie dz ist. zu welcher zeyt in welcher maß vnd zu welcher ader vnd für was hechtumb vnd war zu ain yegklicher mensch lassenn solle. vnd von allem dem sagt dises capitel nach außweisung vnd lere der hohen maister in der ertzney.

¶ Das man nit zu vil lassen soll.

¶ Almansor spricht Es soll nieman zu vil lassen. wañ des menschen complex wirt böß dauon. Das ist das der mensch der zu vil laßt vō ainer guten complex in ain bößere verwandelt wirt Auch wirt der mensch dauon geneyget zu der wasser sucht vnd verderbt sin begird zu essen vnd kumpt dauon kranckhait des hertzen des magen vnd der leber vnd die glider werdenn dauon zittern Auch kumpt dauon paralisis vnd apoplexia. der gäch tod vnd die natürlichen kreft werdē dauō gekrenckt

¶ Von den stunden des aderlassens

¶ Auicenna spricht. das das aderlassen hab zu wu zeyt darinn mā lassen solle. die erst zeyt ist vñerwelt. die ader ist bezwügel

¶ Von der ersten stund.

¶ Die außerwelt zept des aderlassens ist an ainem liechtten klaren tag zů der tertzept. so die deüung in dem menschen volpracht ist. vnd der mensch den leichnam vor mit harm vñ stül wol gerainiget hat vnd nit ee sol man aderlassen.

¶ Von der zept des aderlassens

¶ Es ist auch zů wissen das dz aderlassen zwü außerwelt zeit hat in dem iar in dem es dem leichnā allermaist fůgsamlichen ist das erst ist der Lentz der hebt sich an an sant peters tag kathedra vnd weret piß vff sant Urbans tag Die ander zept ist der herbst vnd hebt sich an an sant Bartholomeus tag vñnd weret piß auff sant Clemens tag

Ein güte lere.

¶ Etlich lerer sprechen man müg nach essens lassen zů der leber. wider die ist Quicenna der vor in allen mer bewert ist vnd spricht Man sol alle mal nüchter lassen. außgenommez zů der zept der grossen notturfft als es hernach zehād geschribē steet

¶ Von der andern stund des lassens

¶ Die ander stund des aderlassens ist bezwungē oder noturfft das ist so man ye lassen müß vnd des nit geraten mag als ob ainem mensche die trüsen oder pestilentz an styessen der mag lassen zů aller zept vnd bedarf nichtz dar an scheühen

¶ So lassen verbotten ist.

¶ Auch sol niemāt zů der aderlassen so er gar kalt ist oder gar haiß. wān es wäre gar schädlichen. Das aderlassen wil ain mittel zept haben die weder zů kalt noch zů warm ist

¶ Wer nit lassen sol

¶ Wer ain bösen magen hat vnd ain kalte leber dem ist aderlassen nicht gesundt.

¶ Wenn man nicht lassen soll.

¶ Auch ist mit ernst zů mercken vnd zů wissen das zů stundes nach grosser arbeit vnd grosser hitz. nach vnküsch vnd nach

dem bad vnd so der mensch luxus ist gewesen das ist so er vil
stul hat gehabt: mer den sin tägliche gewonhait ist: vñ so sich
der mensch gesprochen hat vnd nach dem grossen wachen nie
mand zū der adern lassen soll: wañ es pringt tödtliche schadē

¶ In welchem alter man lassen solle.

¶ Auch spricht Auicenna das niemant lassen solle der vnder
viertzeihen iaren ist.

¶ Wenn es gesuudt si!

¶ Wer oder welches die menschen sind die aderlassen sollen da
von spricht Almanfor Die menschen den ir adern wol vñ prait
sind vnd stortzen. vñ die menschen die praun vnd rot sind vnd
vil flaisch haben. vñ die mēschen die vil vñ gewonlich flaisch
essen vnd wain trincken: vñ die menschen die gewonlich vil ge
schwer vñ trusen haben an den bainen oder sunst an dem leib!
vñ die mēschen die das fieber an kümet die mügen lassen wen
si wollen. wer lang kranck ist gewesen der sol nit lassen piß er
gantz wider gesuudt wirt.

¶ Wenn man vff hören soll.

¶ Auicenna gibe ain lere wenn man vff hören sol vnd spricht
wen du aderlassest so merck das plüt. Ist es dick vñ schwarz
so laß geen piß es sich verwädelt. Ist es aber weiß far vñ dyn
vñ subtil so laß nit vil. wañ es were ain zaichen das dir sin nitt
not were. laßt du darüber vil heruß geen es pringt dir schadē

¶ Wer nit aderlassen solle!

¶ Auch sol niemant zū der aderlassen der vnlüstig ist zū essen
die wil er vnlüstig ist. er sol dz aderlassen verziechen piß er wai
der lüstig vñ begirig wirt. denn soll er lassen das bekümet im
wol.

¶ Ain gute lere von dem lassen.

¶ Auicenna spricht das niemant lassen soll an dem fieber. so
in das angeet. noch an der stundt so in das fieber angeet. es si
mit keltin oder mit hitz. welches fieber das si das alltäglich o
der das andertäglich oder dz trittäglich. wider die lere tünd
vil menschen vnd dardurch kumen si zū grossen schaden.

¶ Ein gute lere so du böß geplüt hast.

¶ So du böß plüt hast gelass; so solt du darnach als bald nit mer lassen als vil thoroter leüt tünd! Du solt dich speißen mit subtiler speiß dauon sich das plüt bessert vnd adelt als gerin- ge subtile speiß vnd lauter subtiler win.

¶ Das man oft aderlassen soll vnd wenig.

¶ Es ist besser oft zü aderlassen vñ ain wenig dan vil zü ainez mal.

¶ Ein gute lere.

¶ Kain truncken mensch sol zü aderlassen biß er nüchter wirt.

¶ Mer ain gute lere.

¶ Quicenna spricht. Ein mensch der geschlagen oder gesto- sen wirt oder gefallen ist. der sol zü stund zü aderlassen das d; plüt nicht gerat zü grösserm schaden.

¶ Wer lassen soll.

¶ Wer vil schwoitz vnd geren schwoitz. das ist ain zeichen das er des plütes zü vil hat. der sol aderlassen.

¶ Wie man sich nach aderlassen halten soll.

¶ Es ist zü wifen das der mensch als bald nach dem aderlaßē nit schlafē sol. es sol sich auch niemāt darnach als bald zü füle mit essen vñ mit trinckē Vñ darübe spricht Quicēna Der ader- laßer sol nit freßig sin. vñ die speiß sol subtil sin die schier ver- deuet si vñ güt plüt macht. Nach dem aderlassen sol sich nie- mant bewegen mit großer arbeit piß er darnach zwen tag o- der drey gerüet. Es ist güt das der aderlaßer an dem ruckenn- lig vñ rüet. Das ist dem plüt bekemlich. Doch sol er an dē ruck- en nit schlaffen als w; von dem schlaf auch geschriben ist. Es sol auch niemant zü stundt nach dem lassen badē n piß an den- vierden tag!

¶ Von dem tag so du lassen wilt.

¶ Quicēna spricht. So du lassen wilt so solt du dir ainen klar- ren tag außervelen.

¶ Von dem laß eyßen.

¶ Das eyßen da mit mā dir laßt d; solle in dē wintter grösser

fin den in dem Summer.

¶ Von dem Lentzen.

¶ In dem Lentzen vñ in dem Summer solt du lassen von der gerechten siten an dem leichnam. In dem winter vñ in dem herbst von der lincken siten.

¶ Von den iungen menschen.

¶ Junge menschen sollen lassen so der mon new ist. vñ die altē so er alt ist

¶ In welchem monat güt lassen si das vñ
dest du geschribē in dē anfang vō dē monatē!

¶ Wenn man vffhören soll.

¶ So der mensch zū der adern laßt vñ an dē antlitze plaich
wirt. vñ im die pulß kranck wirt so sol er vffhören.

¶ Was schadens dauon kompt.

¶ Almansor spricht. So der mensch das aderlaßen über geet
zū vil do kompt von trüsen geschwoer vñ platern vñ das fiber
frenesis. das ist birntöbig. vñ er wen der gäch todt vñ vffsetz
igkait. vñ ander vil hechtumb. vñ meret die natur an iungen
leuten. Darumb spricht ain maister. Der iung mensch sol mēß
ig vñ keusch sin mit essen vñ mit trincken oder sol zū aderlaße
oder helfen oder sterben! Nach dem aderlaßen solt du dich hū
ten vor allen speißen die stopfen. als effich. piren. kâß. vñ dūz
gefaltzen flaisch wan si schädlich sind!

¶ Zū welcher ader man laßen soll.

¶ Wie man zū ainer yegklichen ader an ainem yegklichen tail
des leichnams für ainen yegklichen hechtumb laße sol dz vñ
dest du hernach geschriben von ainer yegklichen ader besunder

¶ Von dem haubt!

¶ Das haubt ist das würdigest an dem leichnam vñ darumb
wil ich an dem haubt an heben.

¶ Von der ader der stirnen.

¶ Ein ader ist oben an der stirnē die ist güt zū laßen für grossez

alten siechtumb oder weetagen des hoptes vnd für frenesim
das ist hirntöbig vñ vnfinn: vnd so ain mensch vñ sinen sinnen
ist kōmen vnd pāngt wider das corūpiret verderbt hirn vnd
hilf t für vssatz.

¶ Von den adern hinder den oren!

Zwū adern find aine hinder dem rechten ore. Die ander hin-
der dem lincken beyd gūt ze lauffen so man si laufft das macht
gūt gedächtnuſt das zū latin haist Memoria vñ rainigen dz
antlitz ob es malig oder flecket wār vñ vertreibt die fluß des
hoptes genant Reuma: vñ vertreibt die fluß der zen vñ des zā
flaisch vñ sin gūt zū lauffen für alle wetagen des mundes

¶ Von den adern an dem schlauf!

¶ Zwū adern find an dez schlauf. aine an der rechten siten die
andern an der lincken siten Die find gūt ze lauffen für weeta-
gē der orn für den fluß vñ grossen weetagen der ougen!

¶ Von den adern in den ougen.

¶ Zwū adern find in den ecken der ougen by der nasen Aine
an der rechten siten! Die andern an der lincken. Die sin gūt zū
lauffen für die duncklin oder vñstrin der ougē! vñ für die maul
der ougen. vñ für den nebel vnd fluß der ougen.

¶ Von den adern in den oren.

¶ Zwū adern find in den oren. Eine in dez rechten. Die ander
in dem linckē! Die find gūt ze lauffen für das rysen vnd das zit-
tern des hoptes. vnd für die vnrainigkait des mundes.

¶ Von den adern vf der nasen!

¶ Ain ader ist wnen vf dem spitz der nasen ist gūt ze lauffen
so den menschen das hopt schwār ist vñ flüssig! vñ ist gūt für
den fluß der ougen!

¶ Von den adern in dem mund.

¶ Zwū adern in dem mund find gūt ze lauffen für die maule
vñ platern des antlitz vnd für den weetagen des hoptes!

¶ Von der adern an der zungen!

¶ Zwü adern find vnder der zungen so man si laßt so find sie
güt für die flüß vñ für die tropffen. vñ ouch für allen weetagē
der zen vñ des zanflaisch vñ für die trüsen vñ geschwore der
kelen vñ des bals. vñ für den bösen hechtumb. **Appoplexia**
vñ für dñ hūsten vñ für den weetagen des mundes der back
en vñ der kinstöck.

¶ Von der ader vnder dem kyn.

¶ Ain ader ist vnder dem kyn so mā si laßt so ist es güt für dē
weetagen der brust mann vnd frowen. vnd für den weetagē
des hopttes vnd der brust. vñnd für des kretzen in dem mund
vnd für den stinckenden atum. vnd für die geschwer in der na
sen.

¶ Von der ader an dem nack!

¶ Ain ader ist binden an dem nack. so man si laßt so ist si güt
für den weetagen des hopttes. vnd ist güt für die tozhait o:
der wūtten vnd toben die do kompt vō kräckhait des hopttes
der stimen vnd des hirnes.

¶ Von den adern an dem half.

¶ Zwü adern find am half. **Aine wōnen!** Die andern binden
so man sie laßt so find si güt für die geschwoulst des zan flaisch
vnd kynbacken. vnd für trüß vnd geschwer der kelen vnd zū
der adern sol man lauffen mit grosser fürsichtigkait.

¶ Von der hopt ader!

¶ Die hopt ader so man si laßt so ist si güt für alle weetagen
des hopttes vnd flüß der ogen. vnd für den hinfallendē hech
tagen. man mag die ader lauffen an dem arm oder an der hēn
de. Man mag ouch zū der hopt adern lauffen woen es not ist.
vnd so es güt ist. doch besunder vor andern zyten ist aller best
die hopt ader lauffen nonas aprilis das ist an dem nechstenn
tag nach sant Ambrosy tag oder zwoen oder dri tag dar vor.

¶ Von der adern vff den rippen

¶ Zwü adern vff den rippen der rechten syten die find güt ze
lauffen fir das zittern vnd das stracken der adern an dē armē!

¶ Von der leber ader.

¶ Die leber ader so man si laßt an dem rechten arm an den hē den an dē fingern so ist das laßen nützlich zu der leber vñ der prust auch der lungen. vñ für die überflüssigkeit der gallen. Die do kompt vō der hitz der leber. vñ für den weetagen der zen. vñ für weetagen des ruckens der ripp. der siten. vñ aller glieder vñ für das fließen des plütes an der nasen. vñ für das kratzen der heut wien si dem menschen not ist. vñ so nach dem monat vñ dem zeichen gut lauffen ist. so mag man zu der leber lauffen. Ober besunder vor andern zyten ist an dem aller besten zu der leber lauffen. nonas may. das ist an dez nächsten tag nach Iohānis ante portā latinam. Zu der leber ist alle zyt gut lauffen für das fieber. das ist für den frörer.

¶ Von den adern der Elenbogen.

¶ Zwū adern sind vñ den elenbogen an beiden armen zu den selbē adern lauffen ist gut für weetage der prust vñ der lüge vñ so man den atem nicht leichtigklich haben mag. vñ für den schwindel vñ für den krampf vñ für den hinfallden siechtagen.

¶ Von der median!

¶ Die median ader. so man sie laßt das ist gut wider all gesprechen der dōwung vñ für all weetagen der prust des hertzens des magens des miltz der leber vñ der syten vñ wider all siechtem der lungen vñ zu allen zyten in dem Jar so gut lauffen ist mag man zu der median lauffen Ober besunder vor andern zyten in dem Jar ist aller best lauffen zu der median. nonas septembris das ist an dem vierden tag vor vnser fro wien tag Natiuitatis!

¶ Von den adern des daumens.

¶ Zwū adern vñ dem dauman an der rechten hand. So mā si laßt das ist gut für weetagen des hopts vñ das sieger.

¶ Von dem klainen vinger.

¶ **Z**wü adern find vñ dem klainen vinger an beyden henden
so man si laßt das ist güt fir die verstopfung der prust vñ fir
vnlust der speiße oder des essens. vñ fir die gilbin oder plaich
in der ougen vñ des antlitz.

¶ **V**on dem gemacht!

¶ **A**in ader ist oben vornē vñ des mannes gemacht. So mā
si laßt das ist güt fir die waßer sucht vñ fir all fiechtm̄ des ge-
mächtes

¶ **V**on den adern vñden an dem gemacht.

¶ **A**in ader ist vñden an des mannes gemacht by dem prepu-
cio! so mā si laßt das ist güt fir dē krampf vñ fir den fiechtumb
colica passio vñ fir die geschwulst des gemächtes vñ dē harn-
stein so man nit harmen mag.

¶ **V**on den adern an den tühen!

¶ **Z**wü adern an den tühen vñ zwü an den schinbainen so mā
si laßt das ist güt fir fiechtūb vñ geprecken der nyren. der plas-
sen vñ alles yngewaides vñ fir ain fiechtumb haist artetica
vñ fir den fiechtumb podogram vñ fir das starren des geädels
vñ des gantzen leichnams.

¶ **V**on den adern in der knye kelen!

¶ **Z**wü adern find in der knye kelen! so man si laßt das ist güt
fir weetage vñ gebrestē der plasen der lendē des gemächtes
vñ fir all fiechtumb die do haissen artetica! die machen starcke
bain vñ füß.

¶ **V**on frowen adern ader enckeln.

¶ **Z**wü ader inwendig vñder den knorren oder encklen an be-
den füßen! so man si laßt das ist güt den frowen nach der ge-
purt daz rainiget die müter daz si wol geschickt werdē ze en-
pfachen. Es ist ouch güt den frowen die ire recht nit habenn.
den pringt es ire recht wider wan den frowen den ire recht
vñbeleiben. ee der zyt dem prigt es grossen schaden.

¶ **V**on den vßern knorren.

Zwu ader find vnder den vssern knorren oder enckle an bai den füßen. so man si lauft dz ist güt für den woetagen der platen der nit harnen mag den hilft es wol vñ ist ouch güt für die woetagen der nyeren vñ für trüsen geschwoer vnd geschwulst des gemächtes oder geschretes!

Vonder grossen zehen.

Zwu ader find vff der grossen zehen an beden füßen so man sie laßt das ist güt für die platern vñ maul vnd fleckē des antlitze vñ für röte in den ougen vnd für fluß der ougen vnd für den krebs vñ für die überbain die an den schinbainen wachsen es ist ouch güt so die frowen ire recht zu vil haben.

Von der klainen zehen!

Zwu ader find vff der klainen zehen an beden füßen genant die gicht ader. so man sie laßt das ist güt für den siechtum der nyeren vñ beschwoerung der glieder vnd das paralisis! vñ für das gicht vnd den tropffen! **W**ie du das plüt solt vrtailen.

Nie vor ist beschriben wie man aderlauffen sol vñ von welchen adern. Nu ist ouch nütz vñ klüge zu wissen wie man an dem plüt das mā gelauffen hat kranckhait oder gesundthait erkennen sol. Dauon soltu wissen so du gelauffen hast so setz das plüt alweg an ain schatten do es weder kalt noch warm sie piß es gekült vñ gesteeet darnach soltu es sehen. Ist das plüt oben weiß gestalt als des menschē spachel das bedeut die hūsten vñ das der mēsch an der lunge siech werde wil oder ist. Ist dz plüt weichselfar so ist die kräck vñ hitz! so es schwymet in dem wasser so hat der mēsch den staim ist das plüt truckē on feuchtigkait vñ haut manigerlay farb als ain rot gestreift tuch der mēsch ist genaigt zu dē siechtum paralisis! so dz plüt grūenfar ist vñ vil wässerig der mēsch ist kräck an dē hertze vñ in der pruft oder er wirt siech lebt er rates hat dz plüt ain liechte dūne hat der selb mensch ist oder wil kräck werde zwischē hut vñ flaisch vñ grindig vñ krätzig

So aber körnlin in dem plüt schwymen der selb mensch hatt
oder wil geschwoer gewynnen. So das plüt schön ist nit ze
trucken noch zefeuchtvnd der zaichen nit hat von dan vorge
schriben steet der selb mensch ist gesundt on zwifel!

¶ Das capitel sagt vō dem wülen oder prechen.
das oben zū dem mund geschicht!

A Vch nach dem aderlauffen als do vor geschriben ist
so bedarff der leib das er gerainiget werd vō überflü
ssigkaiten der natur. die sich samlen in dez orificio sto
machī. das ist oben in dem mund des magens. vñ die euacua
cion. das ist die rainigung sol zū dem mund heruf geschickenn
mit prechen!

¶ Von der gesundthait des vnwillens!

¶ Auicēna spricht! Ain yegklich mensch der gesunthait wil
pflegen der sol sich dar zū üben das sich in yegklichem monat
zwen tag nach ainander preche vñ fomitum hab. vñ spricht
mit namen zwen tag nach ainander. was an dem erstenn tag
sich mit dem fomitum. das ist mit dem prechen sich nit gerai
niget das es geschehe an dem andern tag. vñ das gebeüt yps
pocras vñ spricht das der fomitus das ist dz prechen den mē
schen gesundt behalt.

¶ Wenn es güt sie!

¶ Allmansor spricht. das es gesund sie das sich der mensch in
ainem yegklichen monat ain maul zū dem mynsten oder zwoir
preche. es sol aber nit nüchter geschehen. Nun so du dich wilt
prechen als vor geschriben ist so solttu manigerlay speiß essen
das du gleich vol hiest vñ vil trincken. Ist aber sach das du
dich nit prechē magst on weetagē so yß dich vol manigerlay
speiß vñ trinck vil dar zū vñ so du vō dem tisch geest so trinck
ainen gütē trunck warmes wassers vñ beweg dich vñ loff hin
vñ her. so prichstu dich on schmerzzen. vñ du solt es tū nach
dem morgen essen!

¶ Von finer tugent!

¶ Auicenna vñ Almanfor sprechen das das prechen das im
der mensch in dem monat ain maul selber machet als vor ge

schriben ist pringt dem leichnam vil hilf. Es rainiget den ma-
gen von bösen schedlichen feuchtigkaiten vñ macht lustige
güte döung! vñ treibt vñ flegma vnd coleram! Die beyde vil
schadens pringent so si int mit dem fomitu genannt das pre-
chen vñ getriben werden. Der fomitus machet das schwer
hopt leicht oder gering so man tüt als vor geschriben ist vnd
macht die ougen klar vnd luter vnd ist dez nütz in des magē
colera abgeet vnd die speiß verderbt vnd ist güt für die gesch-
wer die do werden an den nyeren vñ an der plachē. vnd ist güt
für die vffsetzighait vñ für böse varb vnd für die verstopfug
des magen! vñ ist ouch gar güt für das zitteren des leichnās
vñ für das paralisis.

¶ Wenn das prechen güt sie!

¶ Der fomitus das ist dz prechen oder vndōvōē ist aller mayst
nütz vñ bequemlichen den die do colerici sind vñ natur vñ mā-
ger Des fomitus des ze vil ist vñ geschicht der schadet ser! es
machet den leichnam trurcken vñ dürr! vñ schadet dem magez
den ougen! der prust! der leber vñ lungen. vnd zerreyß das ge-
äder in der prust!

¶ Ain gute lere für das vndōvōē.

¶ Wer sich aber ze vil pricht der sol gedencken das vast vñ
vil schlaf! das hilft in. vñ sol pflaster machen über dē magē
von hitzigen dingen. als kumel vñ sin geleich. Hilft das nit
so sol er milch vñ wain warm durch ainander trincken!

¶ Wie man sich damit halten solle.

¶ So der mensch wil formiren. das ist sich prechen. als vor
geschriben ist. so sol er die ougen zū haben mit ainez tūche das
nicht heruß fleiß! vñ sol den bauch zū binden mit ainem linden
tūch vñ senfft. das er nit zū ser gebunden sie.

¶ Wie mā sich hernach haltē sol!

¶ Wie man sich darnach halten sol als mā sich gebrochē hat
Dauon soltu wissen das güt ist nach dem prechen lang vastē

piß die begird zu essen starck wirt vñ vast lustig. Nach dez vomirum sind gesund leicht ring speiß die schier verdewet sind als klein vögel oder sunst leichte speiß. So sich der mensch pricht als geschriben steet! so sol er darnach mäßiglichen vñ küß baden nach dem prechen sol der mensch ruen vñ on arbeit sin. vñ sol wasser vnd essich durch ainander müschen. vñ sol do das antlit vñ den mund dar mit wäschen. das zucht im die geschwär vnd böß dünste vñ dem hopt vnd er sol sich hüten vor trincken.

A Vch solttu wissen das die natur des mēschen bedarff zu der gesuntheit erwen ainer euacuacion vnd rainigung. das ist cristiren. Vñ von dem spricht. Quicēna Das es gar ain edle hailfame artzny si. vñ triebe alle überflüssigkeit der obern vñ edlen glider an dem leichnam vñ. als des hoptes. des hertzen vñ der andern nützlichen vñ gesunden glidern! Darumb sol sich niemant dar vor fürchten! wann es ain edle nützliche ertzny ist vñ man mag si on allen schaden nemē

¶ Wie man sich cristiren sol!

¶ Man sol aines getruwen artzats raut pflegen! Das cristiren ist gesundt den nieren. der plaken vñ für die bößen colera. vñ ist nützlich allen obern glidern an dez leichnam. als vor geschriben steet!

¶ Von dem lufft.

¶ Von dem lufft do du inn wonest. vñ wie der sin sol dz er die gesuntheit behalt. Der lufft sol nit vermüschet sin mit dünnstenn mit rouch! mit nebel. wann der vermüschet lufft schadet dem menschen ser! darumb soltu dich vor bößem lufft hüten!

¶ Von bößem lufft!

¶ Quicenna spricht! So es lang vñ vil geregnet hauß dauō so wirt der lufft vermüschet. so solttu denn guten wain messigklich trincken. das temperiret vñ verzert den bößen lufft.

¶ Wie man sich in bößem lufft sol halten.

¶ Quicenna spricht: So der luft vermüschet ist so ist güt das man essich in der speiß nieß vñ in die nasen streich. vñd dar an riechen sol. das verzeret dē bösen luft. vñ das ist besunder güt zu der zyt der pestilentz.

¶ Von dem bösen luft.

¶ So der luft vergifft vermüschet vñ böß ist. als so es vil nebel vñd regnet: vñ wē es kalt ist so es warm solt sin: So solt du ain rouch machen in dinem gemach daryn du wonest vñ schlauffest. mit wechalter studen: das ist gar nütz für bösen luft. Auch soltu dich mit fleiß hüten vor gestanck vñ bösem rouch. wan er corrupiret vñ vergift die gantzen natur.

Dieses capitel vñ das drit sagē nur vō der pestilentz
Das drit tail des büchs sagt vō dem hechtumb! Epidemia oder pestilentz. dz ist gesprochen zeteutsch der gemain sterben: so die menschen gemeinglich an den trüben oder platem sterben. vñ ist getailt in dry tail. ¶ Das erst sagt wie man sich halten solle mit allen sachen in der zyt des prechens! ¶ Das ander sagt von etlichen aderlassen vñ artzney der man pflegen solle. ob man mit gottes hilff vor dem prechen sicher sin wil! ¶ Das drittail sagt ob ainen menschen der gepreßte anstieß wie vñd wa man da für lauffen solle vñd was man nach dem lauffen thun solle! ¶ Von den sachen des hechtumbs nach gemainen löffen der natur schribet die natürliche maister: das er gemeinglich köme von der vermischung der lufts mit faulen vergiften dünsten vñ feuchtigkaiten. vñ das geschicht etwen von dem lauf der planeten: etwen von dem in dem die feuchtigkait vergift werden. do kreüter vñd feuchtigkait von kömen. dauon mēschen vñ tier die des niessen vergiftet werdē. vñ ouch die bösen dünst die do geen vñ der erdē vergiftē vñ vermüschē dē luft! Vō dē furbas die menschez vergiftet werdē so nū die feuchtigkait die in der erdē verschlossē

finnd vergift finnd dauonn wirt das waasser das durch die er
de fleuht vergift das vergiftet die leut vñ thier die dz trinckē
Vnd also sind manigerlay sach dises siechtums. das hiez
lang wår zeschriben darumb laß ich es vnderwegen vnd kō-
me zū dem ersten tail des tractats. Der sagt wie sich die leut
halten sollen in der zyt des geprechens nach vñweisung der
lerer vnd maister der artzny.

In der zyt so die pestilentz regnirt sol man fliechen
allen trüben vñ feuchten nebel vnd schmeckendenn
luft. vñ vor warmem vnd feuchtem luft sol man si-
ch hüten. sol ain stat vñercoelen ob man mag. do frū-
scher vñ truckner luft sie. vñ die stet do die mēschen sterben sol
man fliehen. Vñ das haben die hohen maister für ain besūdes-
re artzny. wan der siechtumb handig vñ klebig ist. vñ kompt
ainen menschen vñ dem andern an leichtigklich. Mag man a-
ber nit fliehen so sol mā in den wouungē hēusern vñ kāmern
den luft temperiren mit grossen pryimenden kolen die nit ries-
chen des abens vñ des morgens. darin sol mā legē ain woenig
wachalter studen oder rosmarin. Vñ die kolen sollē nit groß
hitze geben si sollen nur den luft temperiren. Mā macht gütē
rouch vnd luft so man legt lignum aloes oder ambram oder
wyrach bisem storax costum negelin mastix ladanum terebin-
tin saffran cipress lorber thimian vñ mirz. Dise ding kennet mā
in der appotecken. Der yeglichs besunder oder ir ain tail tem-
periren den luft vñ machen in güt. Die wouung do mā yñ wo-
net sol man rain halten vor allen bösen vñ übeln rouch vñ ges-
chmack. vnd sol si offte besprengen mit essich vñ mit rosen
wasser. Vnd so man des morgens vñ dem huf wil gon. so sol
man nit vñ gon dan die sun si ain gütē wyl vñ gegangen wā
si rainiget dē luft. Vñ mā sol in der hād etwas wol riechens
tragē vñ für dē mūd vñ die nasen haltē. Dauō vñdestu hērnas-
ch geschribē in dē ādem tail vñ dē ertzny vñ mā sol sich hütē.

das mā nit nahent by den gee die den prechē haben.

¶ Zu der 3yt sol man sich mit essen vñ trinckē messigklich halten. vñ die speiß söllent subtil vñ dōwig sin vō natur getem; periret nit ze hitzig noch ze kalt nicht ze truckē noch ze feucht das mittel vnder den ist das beste nach der ordnung als sich ain mensch vō natur selber erkennet.

¶ Das brot sol man wol gebachen wol schmeckend essen es sol aines oder 3waier tag alt sin. Zu der 3yt der pestilēt; mag man aller lay iunger vōgel essen. vñ genomē genß anten vñd ander wasser vōgel die sol man meiden. Frische waich; ayer mage mā wol nützen. Junges lampflaisch kitzin vñd castron sind gesundt. Das ander als schwine flaisch vñ kü flaisch sol man meyden. was vō iungem wilpret ist das mag mā niessē; das alt sol man meyden. Gebraten speiß sind zū der 3yt besser vñd gesunder den gesotten. Geschüppet vñsch vñ frische wasser mag man essen. die sind besser gebraten dan gesotten. Die andern sol mā meyden.

¶ Mangolt vñ binetsch mag man ain wenig niessen. Erbis vñd bonen vñ söllich gemüß sol mā nit vil nützen öpfel vñ birren vñ allerlay neuwer frucht sol man meyden roch ze essen

Auch güten klaren wain der nit ze neuw noch ze alt ist gemüßcht mit gütem brunnen wasser das nit ze kalt noch ze warm ist sol man mäßigklich trinckē. Man sol sich hüten vor schlaffen by dez tag es si den das sich sin der mensch gewoenet hab

¶ So mag er kurtz an ainer külen stat geschlauffen.

¶ So man des morgens vñ steet so sol mā sich üben zū dem stül vñ zū dem harn. vñd den gantzen leichnam überal kratzē vñd reiben. dauon gend die bösen dūnst vñ vñd sol sich raiben zū dem mund vñd zū der nasen mit vñwerffen die überflüssigkait Man sol sich hüten vor vnküsch zorn vñd trurigkait vñd vor grosser arbeit wann si den leichnam entzinden vñd schicken zū empfauchen den gepreckenn. Vor hitzigen

baden vñ vor gemainen baden sol man sich hüten. wan das
ist gar schedlich.

Dises tail sagt von der ertzny wider die pestilentz.

Das ander tail dises büchs sagt von der ordnung
der ertzny mit der man sich vor dem siechtumb bewar
et. Vondem schribt Galienus in dem büch vō dē vn
derschaiden der fieber vñ spricht also. So man den leichnam
wil bewaren vñ behüten vor disem schedlichen siechtumb der
pestilētz sind all lerer der ertzny gemainlich überains das mā
den leichnam wo der sterb oder die pestilentz anhebt. zū stund
mit laxatiuen. das ist mit vñtreibender retzny sol purgiren vñ
rain halten vor überflüssigkait nach rat aines getruwen artz
at. der das wol kan wan si gelychen disem siechbüß ainer vers
giftten materi. die zū gleicher weys als das fuer nit prinnet
dā do es holtz oder materi vinder vñ daruñ spricht Galienus
Die leichnam die do wol sind zestund so der lufft vergiftet wirt
als hie vor geschriben ist so werden si vergiftet vñ enpfahen
grossen schaden. welche leichnam aber lār vñ gerainiget sind
die enpfahen kainen schaden oder gar klainen vñ werden leiz
chtlich dauō ledig Vñ darumb spricht Quicenna an dem er
sten fines vierdē in dem capitel vō dem siechtum der pestilētz
oder des prechens das die gerainigten leichnam nicht oder
wenig dauō lyden. So nun der leichnam als yetz gesagt ist
purgiret ist sind etlich artzny vō den die maister schriben. die
mit gantzem gewalt vñ krafft wider die siechtum sind vñ si
vertriben die man all tag oder zū dem mynsten über dē andern
tag niessen sol das sind dryerlay. als hernach geschriben steet

Die erst sind pillule gemachet vō mirren. saffran. vñ
aloe vñ bolo armeno vñ hayssen gemainglich pillu
le pestilenciales. als die apotecker wol machē kunnē
Vñ der sol man niessen des morgens frū dry vñ darnach ain
trunck gemüschtes wíns tün. wer aber nicht geschlindē mag

der zertryb si vñ trinck si mit ain wenig gemüschtes wains vñ
dem spricht Rasis der hoch maister das er nye vernomen hab
wer diser ertzny pfleg das der vñ der pestilentz schadē nieme
ob es in an kompt er wirt leichtigklich ledig. vñ so mā si hatt
genossen so sol mā dry oder vier stund dar nach fasten!

¶ Die ander ist driacker der güt vñ gerecht si des sol man frū
nūchter in ainem wenig gemüschtes wains als ain klaine ha-
selnuß trinckē! vñ darnach fünff stūd vasten oder so mā leng st
mag! Dauon spricht der maister Quicenna woer den neußt als
hie geschriben steet der wirt sicher von der pestilentz

¶ Die drit ist Bolus armenus vñ terza figillata Bolum arme-
num lobent die maister Rasis vñ Galienus das er gar nütze
so mā si neußt als groß als ain haselnuß geschaben in ain wee-
nig essichs gemüschet mit wasser. Querois der maister lobet
Bolum armenum vñ terzam figillatā so man si klain stoßt dur-
ch ainander aines als vil als des andern. vñ des puluers des
morgēs nūchter ain klaines löffelin vol trincket in ainem we-
nig gemüschtes wains Vñ spricht Quicenna das es bewerte
si das vil menschen vñ der pestilentz genesen sind.

¶ Welke die ertzny als zestund nach geschriben steet niessen
ye ir aine ains tags die ander an dem andern tag die drittem
an dem dritten tag vñ d; sol man tūn die wyl der sterbet oder
die pestilēt; woeret! Vñ mag mā ir aller nit haben. wellich
man dan haben mag d; sol mā niessen wan si sunst niemāt
schaden vñ sind für die pestilentz über alle ding nütze Die ert-
ny sind in der appotecken wol bekant!

Diese nachgeschribne ertzny ist bewert so man si neußt
zwoir oder dristund in der wochen. vñ ich hab das sel-
ber versucht vñ vil menschen darmit geholffen. Man
sol machen in der appotecken ain puluer vñ disen nachgesch-
riben dingen. Nim bibnellen würtzlin tormentillen würtzlin
pedes ain vntz schellffen vñ citro. zwoay quintlin terre sigillate

anderhalb vntz poli armeni. 3woay vntz mirre electe. aloes pe
des ain vntz saffran ain quintlin. mastix druwo quintlin. süß
holtz ain vntz. zuckers ain vierdüg. Vß den allen haif dir ain
puluer machen vnd des mag man on schaden alle wochen dri
stund niessen. ye ain halben löffel vol des morgens frü nüchter
in ainem gemüschtes wöins. wär aber ain mensch die pestilentz
angestossen so solle man im vor zu der ader lauffen als hernach
geschriben steet vnd zestund nach dez lauffen des puluers ain
bestrichen löffel vol geben vñ triackers dar zu als ain haselnuß
vñ das durch ainander zu trincken geben in ainem rossen waf
ser. das hab ich selber vil bewert vñ hat geholffen.

Zu der 3yt der pestilentz sol man in der hand tragen ain wol
gemachten bisem öpfel gemacht mit ambra citro. als die ap
potecker können machen. Vñ so man vß wil geen so sol man
oft dar an schmecken. das kreftiget das hertz vñ das hirn.

Auch sol mā in der 3yt ye in 3waien monaten ain maul lauffē
ode 3wir vnder den enckeln oder knorren inwendig an dē füß
en. Das ist güt wer es vermag der trag ain karfunkel oder
ain rubin an der hand der vertribt mit finer kraft vergifft
vñ bösen luft.

Das drittail sagt vō den aderlauffen für die pestilentz.

Das drittail dises capitels sagt von dem aderlauffen
so die pestilentz den menschen ist an gestossen vñ dauō
schriben die maister der ertzny als dan vor geschriben
steet. Die pestilentz an dem menschen ist vergifte kalte vñ fau
le feuchtigkait. die vnderwoilen mit dem atem. et wen mit der
speiß kompt in den mēschen vñ kompt in die adern die ir holt
haben vnder den üchfen oben an den baynen byden gemäch
ten in die selben adern die ader des hoptes vñ des hertzen flei
ssen. Vñ so die vergift feuchtigkait also in dem geplüt vñnd
flaisch veruandelt wirt als ander natürlich feuchtigkait. so
nicht die da wider vñ wil si vftreiben vñ treibt si vß vnd nyder

an die stet do die adern ir hobe haben vnder die üchsen vñ an die bain by den gemächten vnd zerpläet vñ zerdönet die ader also. das ain trüß oder peül do wirt. Ist nun sach das die ader da selbest so wyrt wirt das die böß feuchtigkeit die die natur da hin tribt gantz darin mag kömen so wechset die trüß vñnd schwiirt vnd geet vß so wirt dem menschen nichtz.

¶ So aber die vergift feuchtigkeit an der stat nit mag begriffen werden. so laufft si durch die ader vß vñ nyder vnd vergift das plüt vñ laufft zü dem ersten in die hopt ader zü dem hirnn vñ sücht vßgeng vnd vergift vñ schediget das hirnn vnd das ist die sach des grossen weetagen des hoptes an den die .die pestilentz haben!

¶ Vnd so die natur also stritet wider die gift vnd wil si vßtriben dauō wirt die böß materi hitzig vnd vngesundt vñ dauō kompt dē menschen grosse hitz so ist die materi vō natur kalt vnd kelt das plüt. das gepirt dan dem menschen grosse kelte in aller mauf als ob er den ryten oder das fieber habe So dise vergifte materi kömet zü dem hiren so tribt si die natur zü hilf dem hopte dauon die stat do das hiren sin emitoria haut. das ist hinder den oren oder an dem half! vnd do wirt dan ain trüß oder plater so man das enpfindet so sol mā gleich zestund on alles mittel ee das vierundzwaintzig stund vergeend zü der aderlauffen. wan nach vierundzwaintzig Runden so hilft das aderlauffen nit mer dar für. es ist vil mer schad Von der hopt ader an der selben siten do der schad ist. ain gūten tail vnd vil sol man lauffen. wan Galienus spricht das für die pestilentz wenig lauffen bewegt die materi vnd tödt dē leichnam! aber vil lauffen schöpfet si vß vnd machet den leichnam gesundt Man bedarfe weder alten mon noch nūwen schützen! Man sol ouch zestund lauffen. wan die materi ist so böß vnd vergift ob mā der natur nit eylend vnd zestund zü hilf kompt mit dez lauffen. so nympt der mensch schaden dauon. So aber dir

vergift materi in die hertzader fleußt zu dem hertzen: vñ die natura dem hertzen ze hilf volder die materi stryket vñ trybt si zu den eniunctoriē des hertzen: dz ist vnder den üchsen vñ so man enpfindet das do ain apostema oder trüß en wirt. so sol zestund als vor von dez hopt oder hals geschriben steet lauffen an der selben siten do es an ist zu der median. das ist zu der hertzader. ¶ So aber die materi in die adern fleußt zu der leber: so wirt ain apostem oder ain trüß an den bainen by den gemächtem do der leber enictorium ist: so sol man als bald on alles verziehen an dem selben fuß vnder dem enckel lauffen. oder man solle lauffen die ader vf der grossen zehen. als dan vor geschriben steet.

¶ Es ist ouch ze wißsen vnd gar fleußigklichen zemercken ob ain appostem das ist ain trüß oder plater wirt an dem haupt oder an der prust vnderwendig des hals vñ obwendig des nabels oder vnderwendig des nabels. welcher siten es dan näher ist von der sol man lauffen als vor geschriben ist. Ist es an dem haupt: so sol man lauffen von der haupt ader an der prust oder vnder den üchsen von der median an den bainen. vñ vnderwendig dem nabel von der ader vnder den enckeln.

¶ Item so man als vor geschriben steet gelauffen haut. so sol man zestund ain quintin schwarz oder ainen klainen löfel vol des puluers das in dem andern tail von der ertzny geschriben steet zu trincken geben in ainem rosen wasser: das verzeret vñ vertreibt das überig vergift das mit dem aderlauffen nit möcht hingehen. oder man sol nemen tormentillen bibenel decam vurtzeln. ainer als schwarz als der ander vñ sol puluer dar vfmachen: vñ des ain quintlin oder ain löfel vol so man gelauffen haut sol man in rosen wasser trincken do mag man ain wenig triackers zu tün. Die vurtzeln haben die kraft das si alle vergift verzeren: vnd mag man si alle dry nit haben so mag man ir aine allain oder 300 niessen das hab ich selber versucht vñ be

weret das es nit haut gefält es hab geholffen. ¶ Wer es was
gen dürt den ain trüß oder pestilentz an stieß: das er si mit ain
ner flieden oder haissen yssen ließ hoven vñ bünd dann dar vñ
geschnitten rätlich wurtzen die zügen die bösen materi sichei
gklich heruß das man sätze das die wissen wurtzeln schwarz
wären worden: dauon sin vil menschen genehen.

¶ Wen die pestilentz an stoßt der sol sich ordenlich halten vñ
gering leicht speiß niessen: als verlorne ayer vñ effich vñ agr
est. vñ iung hennet gesotten do effich by si vñ sol lauten vom
der nit zestarek si gemüschet messigklichen trincken.

¶ Itē wer diser vor geschriben lere von der pestilētz mit fleiß
volget vñ merket vñ sich darnach regiret dem schadet si nit

¶ Wer die haut des hauptes wöl gesundt halten.

D Er fleiß sich ee das er in das bad gee das er sin hopt
salb mit hönig: wan das rainiget die haut vñ behüte
si vor ruden vñ geschwere. Darnach geuß beschaidē
lich wasser vñ dich. vñ das hopt etwoe dick ee dñ dir die hitze
des bades in das hopt schlach wer sich also etwoen dick mit
warmem wasser bezeugt so er ingeet das ist dem hopt gesūd
Hönig hat vñ natur wirme vñ feuchthikeit: als sanguineus
¶ Es ist zu wissen das die graung an den mēschen kompt vñ
kalter natur. als die flegmatici werden bald greiß. Ober kās
lin kompt von hitz. als die colerici werden bald kal. Du solt
dir des morgēs nüchter strelen. wan das zeucht die bösen feu
chtigkhat vñ dem hopt durch das har oder schwaiflöcher.

¶ Wie man das hirn vñenthalt.

¶ Wilt du das hirn vñenthaltē so schmeck edel wolgeschm
ach wurtzel oder krüter. als basilicum. lilien. rosen vñ des ge
leichen. ¶ Aristotiles spricht das die speiß iunger hūner me
ret das hirn vñ scherpfet es ouch: besunder so man es neußt dñ
hiren alter hūner. Auch übel döwen pringt dem hirn grossen
schaden. darumb sol man sich dauor hüten.

Von dem spärten nachtmal!

Die spärten nachtmal by der nacht schaden den ougen vñ so man sich bald schlauffen legt nach dez essen mit vollē buch fenchel wasser oder samen ist gesundt den ougen ze niessenn ee das man wil schlauffen gon.

Von den ougen.

Item die ougen lauffen erwarmen ob warmem wasser das rainiget vñ leütet die ougen! Item setzen grüne ding stercket das gesicht. vñ ouch subtile speiß. als iunge hünner rephünner vogel. Item wer fenchel yst roch vñ gesotten das zympt dez gesicht! Item man sol sich ouch fleissigklich hütten das ain mensch nit vnküsch si vff vollen buch. wan es pringt gar grossen schaden.

Wie endet sich das büchlingenant Regimen sanitatis!

Wie hebt sich an ain ander büch dar yn man vündet wie mā ain gefunden mēschen erkēnen sol! vñ ob er von übrigem plüt siech si. vñd wen ainen menschen ain grosse suchte besteen wil ouch so er dē frörer in ainer suchte hat. vñd von dē magen wie sich speiß vñd tranck dar yn verwandelt. Douch vündet man da by wie ainer den harn vaken sol vñ zū welcher zyt vñd was ain yeder haren bedeüt. des gleichen der pulß vñd das gelauffen plüt.

Qdt haut geschaffen vier element! feur. waasser. luft. vñd erdtrich! Dar vñ werden alle menschen getempe riet! zesamen gefügt vñ gemacht. vñd ouch all frucht dan solt nur ain elemēt sin als das feur so möcht vor hitz nichtz gewassen. wār dann ain luft oder waasser. so müsten all frucht von überiger feuchtigkeite verderben. wār dann allain das erdtrich so möcht aber vor dürze vñ keltin nichtz wachsen als man dan im winter wol sieht so es zekalt oder im summer zehais ist! Vñ darumb haut got die vier element gemacht

das sich die hitz des feuers der keltin des wassers vnd die trü-
ckne vnd dürze des erterichs mit der feüchtin des luffts gelei-
ch temperiren vnd mengen. also das durch die temperirung
all frucht geborn vnd wachsen werden. Nympt aber ain ele-
ment über hand als das feuer so verbrynnen die frucht als etz-
wen im summer geschicht so es ze haif vñ ze dürr ist! Des gelei-
chen im winter so die feüchtin der element nympt über hand
so er fröret es die frucht. woen aber die elemēt geleich sind als
kalt trucken feucht vñ warm vnd ainer yegklichen natur ge-
temperiret so wachsen vnd nemen zū alle ding. Als man sieht
in dem mayen so es weder ze kalt trucken vnd feucht noch zū
warm ist! Also ist ouch dem menschen woen der weder zekalt
trucken feuchte noch zehaif ist so ist er gesund vnd wol gefaz
Hat er aber des ainen ain woenig mer dan des andern dz scha-
det nit vast wan so er schon ain woenig zekalt ist so mag man
im mit etwas warmes wol gehelffen! des geleichenn so er ze
haif trucken oder feucht ist! Nympt aber die kelten die hitzt
die dürrin oder die feüchtin so ser über hand das der aines ver-
triben wirt so muß der mensch sterben vnd ist im nymer zū hel-
ffen! Vnd darumb haut got ertzny beschaffen ob der mensch
zū haif sie das man im mit kaltem helff. vnd des geleichē vō
den andern elementen vnd hin widerumb.

¶ Wie man den menschen so er von
überigem plüt kranck ist erkennen sol!

¶ So der mensch von überigem plüt vnd feüchtin siech ist
das erkenne also. Syn harn sol sin rot dunckel dick vnd trüb
Syn puls ist groß vnd schlecht getratt an der styren in dem
houpt ist im wee! die spaichel ist im waich vnd süß an dē mor-
gen ist im wörser dan zū andern zytē vñ das antlitz ist ym rot.
¶ Ist aber der mensch siech von hitz oder von dürrin! so ist ym
der harn rot vnd dünn! der puls ist ym klain vnd schlecht vast
schnel vñd getrat. zū mittern morgen ist ym wörser dann zū

ander zyt Die züg! ist im dürr vñ treiff im die spaichel in dürst
vast vñ was er trincket ist pitter vñ im traumet vō rotē ding
en. ¶ Ist aber der mensch hech vō keltin. so ist der harn weiß
vñ dick vñ der pulß træg vñ groß. vñ im ist zū mitternacht
würrer dan zū andern zyten. Er ist plaich an dem antlitz vñ
geet im schlauff mit wasser vñ mag wol schlauffen vñ dürst
in woenig er hat vil spaichel in müd. ¶ Ist aber der mēsch von
überiger keltin vñ dürre hech so ist der harn weiß vñ dynn der
puls træg vñ klain. das antlitz schwarz. vñ ist im zū mittem
tag würrer dan ander zyt vñ woeret vntz ze nacht vñ geet mit
angstlichen trämen vñ!

¶ Wie man ain gesunden kennen sol vō natur!

A In gesunden menschen erkē also! Hat er des plütes
mer dz ist der wirme vñ feuchtigkait! so ist er frölich
singt gern vñ ist milt. Sin harn ist golfar vñ ze mas
sen dick. sin antlitz ist wolgefär. wolgestalt vñ hat güt sitten
¶ Hat er aber hitz vñ dyrrer mer so ist er zornig vñ der zorn ist
im schier hin! vñ ist vnket ist mager vñ klain an dem leib sin
harn ist rot vñ gar dynn sin puls ist klain vñ schlecht tratt
er ist fines güttes als vil milt das er hin gibt dz in hernach ge
ruet. ¶ Hat er aber der feuchtin mer dan der hitz vñ dyrrer
so ist sin harn ze massen weiß vñ dick. ist ourh weiß am ant
litz vñ faist. sin har ist nit krauß sunder valb sin pulß ist groß
vñ træg. er ist alwoeg wol be leib vñ schlafft geren! er haut
ouch vil spaichel in dem munde. an sinen sitten ist er nit gäch
vñ ist kün. ¶ Hat er aber der kelten vñ der dyrrer mer dann
der hitze vñ feuchtin. so ist er geren traurig vñnd fürcht im
sere! was er böß rüt das beschicht haimlich. sin antlitz ist ym
schwartz. Böser ding lacht er geren. sin har ist ym weiß vñ
zemaul dynn vñ hat vil böser gedanken!


¶ Wie man ain gesunden erkenne.

¶ Nun hab ich gesaget vō des menschen nature. er sie gesünd


oder siech nun wil ich sage wie mā ainē gesunde erkennen sol
An ainē mēschen der gesund ist an dē ist die farb weiß vñ d3
antlitz mit rotē gemüsch vñ ist nit zū faist vnder sinen ougen
als ob er geschwoollen sie. Er ist auch nit zū mager vñ ist vñ
dē mūd nit ze plaich der pulß schlecht im zū trāg noch zū lāg
Der harn ist weder weiß noch zū rot ze dick noch ze dynn das
bedeut ain gesunde mēschen. Ist aber der mensch ze mager d3
kompt vō grosser hitz vñ überiger dürze. Ist aber oer mensch
ze fayst d3 köpt vō überiger kelte vñ feuchte vñ ist sin ze für
chte vor dē gāchen tod. Ist aber der mensch an dē leib schwoār
d3 er die ougen vor schlaff kum vff thūt d3 bedeut ain zukünff
tiges vallens wee.

Merck auch ob im die ougen ze
tief in dē hopt stādez so ist im dan die feuchtigkait vñ d3 plüt
verschwūden sind im aber die ougen ze groß in dē hopt vñ f lie
sen sere d3 bedeut überige feuchtigkait Stinckt ainē mēsch
der atem d3 nit vō den zenen kompt d3 bedeut faulūg in dem
menschen.

Wie mā ain gesūden by gesūdthait behaltē sol

 Er sin gesūdthait behalten wöl der sol alzyt wonenn
do frischer vñ gesūder luft sie vñ sol sich hūten vor ge
stäck vñ bösem geschmack dan woer dauō siech wirt
dē mag mā hart helfen wan der stäck gat mit dē atem in alle
glider vñ zū dē hirn vñ zū der pruft.

Wie mā sich nach yeder zyt richten sol.

 Ist nütz sich nach ainer yeder zyt zehalten. Nām
lich in dē sumer sol nit haie speiß noch trāck nemen
besunder die leūt die vō natur haie sind die sollen hai
se speiß fliehen. Im herbst mag mā wol haie speiß essen des
geleichen im wintter von der keltin wegen vñ sol oft bade3
vñ sich allweg hūten vor keltin nach dem bad vñ sol auch
daruff nit trincken noch essen vntz man wol geraist Im mayē

mag man wol essen speiß die weder zekalt noch zewarm ist.
wan die zyt auch weder zekalt noch zewarm ist.
Was gesundthait an gewonhait ligt.

Du solt wissen das groffe gesundthait ist gelegen an
den dingen die man gewonhat. wann hat ain man
übel geessen vnd truncken vnd vil gearbeit vnd vort
darnach müßig gon vnd wol essen vnd trincken er vort siech
wan er hat sin nit gewonet. Also spricht auch Quicēa Hat
ain mensch mit gestanck oder bößem geschmack vmb gange
vñ bößes lufftes gewonet. Kompt er dann zu gutem gesch
mack vnd lufft so vort er krank.

Was speiß man zu dem ersten nyessen soll.


Du solt wissen das man die linden deüigen speiß vñnd kost
des ersten sol nyessen vnd die herzten darnach darumb das die
herzt speiß die waichen nit hinder ob sie die natur zu stül trybez
wolt. Auch sol man sich hüten das mā on lust nit vil eß noch
trinek. vntz sich die erst kost verdeüet hat. vñnd sol auch nach
dem essen nit vil gon. Das die kost vñ dem magen nit vnges
deüet vñgang. Auch sol man sich nach dem essen nit schlaffe
legen. Legst du dich aber so leg dich vñ die rechten siten. dar
vñ dz dz hertz in der gelincken siten von überflüssigkait der
speiß vnd des trancks nit sterbe.

Was gesundthait an der aderlassen gelegen ist.

Vil gesundthait ligt an ader lassen ob man ir bedarfe. vnd
zu rechter zyt tut. Bedarf man lassen. Das solle man also er
kennen. Dem menschen sind die glider schwaar vnd hat vil hitz
überal an dem leib. Der harn ist rot vñnd dick. Der pulß
ist schnell vñnd groß. Vñnd ist im vomen in der stirn wee
Ist aber das man des lassens nicht bedarfe vñnd das der mē
sch mager ist. So ist dann lassen schade. Er vurt
dauon kräncker. Vñnd velt dauon in groß siechtumb
Merck in allen dingen vurt der mēsch stercker vñ lassen so sol

er dick lassen. vñ das bedēut d̄z er zū vil plūtes hat. wirt er aber krāncker dauō so sol er nit lassen. wan er hat des plūtes ze wenig vñ wirt blöder dauō! ¶ Auch sol mā ainē kind vnder zehen iaren nit lassen vñ ainē alten mā der vō natur kalt sie vñ wenig plūtes hat. Hat er aber lassen gewonet vñ ist wol bel Leib so mag mā im lassen ob ers bedarff. Mā sol auch nit lassen so es zehais̄ ist. dan so schwoitzet der mēsch vil vñ mynderet sich das plūt in den adern vñ der mēsch wirt geren krank.

¶ So ain mensch von böser kost siech wirt.

 Ir̄t ain mensch vō böser kost siech der ir ze vil gessen hat. oder ze vil schleyms in dē magen hat das mag mā also erkēnen. dē mēschen lust nit zū essen vñ vnwil let geren. er verleurt die kost so er yst. vñ ist im in dē magen wee dē sol mā dan helfen mit trāck d̄z er wider essend weid vñ der schleyms vō im kōme. so wirt er dann gesundt.

¶ Wie mā für ain yegklichen siechtagē ertzny geben soll.

¶ Wie wil ich leren ertzny gebē für ain yegklichen siechtumb vñ zū welcher zyt. Zū dē ersten. Gesund leut sollen nit tranck nemē noch lassen. sie entpfindent dan etwas krāckhait an ym woan der gesund mēsch ist vō vier elemētē geleich tēperirt vñ daruñ gābest du yn hitzig ding so würd im zehais̄. gābest du im kalt ding so würd er zekalt lieffest du im so würd des plūtes zewenig daran d̄z leben ligt. vñ würd also allweg siech. Doch wil der gesund mēsch trāck nemē d̄z solle er an dē herbst oder an dē glentzen tū. dann so ist die zyt weder zehais̄ noch zekalt. Ist aber der mensch siech vñ ist in dēz wintter so sol mā im zū morgens frū trāck geben. dan so mag er sich bas̄ hūten den tag dan die nacht. Ist er aber in dem Summer. so sol mā im zū abent trāck geben das im die hitz des tages nit schade. Vñ wen der mensch genommen hat so solle er weder essenn noch trincken piß d̄z die rūr gelig also d̄z er nit mer zestul gāg. Bat er aber vor der artzny zū stul so sol mā ym dēster mer ges

ben oder gib ym ain starckē trunck heißes wassers. Das wai-
cht ym den magē vñ das geäder. Darnach sol er sich vast hü-
ten vor vil trinckē vñ essen besunder zwen oder dry tag. als ob
er zū ader gelassen hāt. Ist es in dē sumer so sol er sich hüten
vor hitz vñ sol in sinē gemach beleiben vñ das mit laub oder
mit rosen streuen. auch mit kaltē wasser ain coenig begiessen
Ist es aber in dē wintter so sol er sich vor kelte hüten vñ mag
darnach an dē andern oder drytten tag wol baden oder lassez
ob er krafft hat.

¶ Vñ scheüung der ertzny.
¶ Es sind auch etlich leüt die ertzny vast scheüent vñ nit ne-
men getürzen ob sie der nottürfftig wären. Den solle man sie
heymlichen geben in kaff prū oder müß oder war ynn es sie
Auch etlich verlieren die ertzny ze hand den solle mā ain sch-
nitten prots bāen vñ saltzē vñ solle sie im für den mund lēben
mā sol auch schympflich vor im sin mit manigerlay rede. Das
mit die ertzny dester mer vergessen werd.

¶ So mā gern zū stül geng vñ doch nit mag.

Gewen bedunckt ain mēschen nach dē tranck so er ge-
nomē hat. wie er gern zū stül geng! vñ grynēt in ser
in dē leib. vñ mag doch nit! den sol mā in ain bad setz
en dar ynn pappeln gesottē find! vñ die pappeln. oder nem pa-
peln vñ weissen klee vñ seud die mit ainander vñ laß in dan
warm dar vñ sitzē. das hilfft gar wol nach dē getranck oder
nach der ertzny. Vñ darnach so wirt in dan ser dürsten. Dem
gib dan margram öpfel zū niessen! oder das krut lattichez mit
esslich wan das kület ser vñ wōrt dē durst Es kompt auch et-
wen dz dē mēschen nit lust ze essē. oder etwē beleibt die ertzny
by dē mēschen! Hat er dan die krafft. so gib im das er m er zū
stül gāg Es wē so ist der mēsch ze vil zū stül gegāgen vñ mag
vor kräckhait nit essen. dē gib latwoerg das in stercke. als zuck-
errosat. oder d parodū. oder dyamargratē Es wirt auch etwē
der mēsch ser vñ deüwen nach der ertzny dem gib gesottē wa-

ffer do gummi arabicū. oder ain wenig mastix ynn gesottē sie
vñ gib ym zuckerrosat. oder rosatem nouellē. vñ darnach so
mach dan ym pfaster vō rosen getemperirt mit essich gesot-
ten. vñ leg ym dan das vff den leib!

¶ So ain mensch ain grosse sucht.
bestaut vñ vast kranck wirt.

¶ So solttu merckē ob. solliche kranckhait vñ sucht vō überis-
gem plüt oder vō andern gesucht sie! Ist es vō plüt so ist der
harn rot. vñ die adern an dem hopt schlaffen ym ser dem sol
man bald zū ader lassen ee ym die krafft ergange. Ist aber der
mēsch ser kräck zū dem ersten so in die sucht an kompt. vñ find
ym die adern klain. vñ die glider schwär! So gib ym bald dz
er die rür gewynn. ob ers anderst erleiden mag. Ist es anders
vō überigē essen vñ trinckē! Ist aber der mēsch zwen oder dry
tag gelegen vñ ym die krafft ergangē. so sol mā ym klain ertz
ny rün! Als maister yppocras spricht wan die natur vñ krafft
sind deñ ze kranck. Ist dan der siechtuñ an hitz groß das den
siechen dürestet. so spricht Galienus Das vff dem erdtrich so
güt ze trinckē nit ward! als gerstē waasser. wan es kült vñ ster-
ckt die feuchtigkait der natur. mā mag ym auch geben mars
granöpfel vñ wenig essen geben! wan sin natur mag nit deus
wen vñ besunder so der siechtuñ kurtz ist. Das erkenne also so
ist die hitz groß. vñ das trüb in dem harn senckt sich an den bo-
den. will er aber lang weren. so ist die hitz klain. was deñ den
siechen gelust dauō er stercker vñ kreftiges wirt! des gib ym
dester mer ze nyessen!

¶ Vō dem frözer in ainer sucht!

¶ Hat ain mēsch den kaltē siechtuñ oder ain sucht so in der
ryt an kompt so gib ym weder ze essen noch ze trinckē vntz dz
in die hitz ain wenig verläßt! Ist er aber so kranck oder dz der
siechtuñ so lang weret das sin ze fürchten sie so gib ym ain
wenig was in dan gelustet.

¶ Von dem magen wie der gedeuwet.


Das man yst vnd trinckt das gat alles in den magen vnd deüwet sich darynn als so das essen südt so man es kochet in ainem haffen! Darnach nympt der mag die speiß vnd des geträck so vil im füget. vñ neret sich dauo so vil sin zymliche mauß ist. Darnach trucket er das überig in ainem darm der in den magen gat der selb darm nympt auch sin narung dauo! vnd truckt das überig auch in ainē andern darm! dauo es danzū stül kompt so zeucht dan die leber dz trāck an sich! recht als das edel stain magnes das ysen! Vnd so das tranck an die leber kompt so verwandelt es sich zū plüt. so zeucht sich dan das edelst plüt an sich dauo sie dan wirt geme ret. Es gat auch vñ der leber ain grosse ader vnd wen die ain woenig vō der leber kompt so tailt sie sich. vñ gat das ain tail in vil ander zū allen glidern. Dauo sich die selben adern nerent dar an dan das leben des plütes staut! Also tūt auch die ader so si vnder sich gat die dez hertze das plüt sendet. Itē die lung zeucht den schaum des plütes an sich. Die gall zeucht an sich die hitz. Vñ das miltz das böß plüt. Dar nach so seyget es mit klainē āderlin. als ain schwaiß in die platern die hat dan zway ding die sich ze samē truckēt. woen sie den vol werdennt so geend si vō ainander vō der schwaären des harns. Also gat dan der harn vō dem mēschen. Dar nach truckēt sich die selbez zway ding aber ze samē das der harn so er sich samlet nit von dem mēschen fließ! Itē die überig geet vō ainem darm in den andern vntz die natur si vō dem mēschen pringt. ¶ Von dem harn wie vñ ze welcher zyt mā den faken sol. ¶ Man sol den harn in zway glaß faken ainez ze mitternacht vñ den andern gegen dem tag! Das der artzet sehen müg wie der harn ge stalt sie so er vō dē mēschen komē ist wan er gat etwen lautter vñ wirt darnach trüb vñ etwē dyñ vñ vñ irt darnach dick man dē harn dz morgēs sehe so erkēt mā dz mēschē natnr deſterbaß

woann die natur wirt stercker ym schlauff so der mēsche gewa-
chet hat: dan die natur wirt kranck vō den gedenckē! Mā sol
auch das harnglas vor sichen v̄ alschen. vñ an ain stat setzē die
weder ze haif noch ze kalt sie. Das es vō hitz oder von keltē
die gestalt nit verzere!

¶ Das man den harn nit vil vmb tragen fülle.

¶ Man sol den harn nit vast vmb tragen. vñ nit in vil geschir
giessen. Das er nit trüb werde vñ sich verwandel. Sunder
sich behalten da mit der artzet nit betrogen werd: wirt es as
ber not so mag man in wermē. oder in warmem wasser wider
pāngen.

¶ Wie oft man den faken sol.

 On sol den harn nit me dann ains mauls faken in ain
glas. das man mug sehen ob des vil oder wenig von
dem mēschen gang. wan ist sin ze vil das geschicht er
wen in ainem hechtagē oder in ainer sucht das die natur die
überflüssigkait vō ir treibt. oder es geschicht er wen in ainem
mēschen der vil yst vñ trinckt. vñ wenig arbeit dauon sich die
feuchtigkait versampnet. Daruñ habent die kind vil harns
Oder es kompt etwen vō kranckhait der plater vñ der lenden
die den harn nit mügen enthalten! Ist aber des harns wenig.
Das kompt vō lützel essen vñ trincken vnd wenig arbayten
Es kompt auch etwen vō vil schwitzen oder überigem stülgā
ge. wan wer vil zū stül gat der hat lützel harns. ¶ Merck
auch so ain mensch hech ist vnd vil trinckt vnd gat nit zū stül
vñ schwitzet auch nit darnach. Das ist gar ain böses zaichen
wan es bedēutet kranckhait des mēschen vnd der nature. Dar
vmb der harn noch der schwaif nicht vō dem mēschen komē
mag. Oder bedēut aber so grosse hitz die das plüt vñ die feuch-
tigkait verzerent vñ verpinnent! Item wen aber des harns
nicht zū vil noch zū wenig ist. Das ist güt. vnd bedēutet ain
vol temperirte natur.

¶ Von der farb des harns vnd ob er stinck!

A Vch ist ze merken ob der harn weiß oder rot sie. vnd ob er stinck. Ist er rot dick oder trüb das bedeut kräckhait des mensche von feuchter vnd haiffer natur! als von plüt! wan die hitz macht den harn rot! vnd die feuchtigkait dick! Ist er aber weiß vñ dynn das bedeut kranckhait des menschen von kalter vñ durrer natur. wan die kelten macht in weiß als im winter so das wasser zu yß gefreüft. Ist er aber rot vñ dynn! Das kompt von hitziger vñ durrer natur. Ist er aber weiß vñ dick das kompt vō feuchtigkait vñ kelten! Ist er aber ze dick dynn rot noch ze weiß. Das bedeut gesunthait. ¶ Item du solt ouch wissen das der harn erwen rot wirt vō grossen gymmē der bermüter. Vnd hat doch nit grosse hitz als dan so schlecht der puls lancksam vñ hat der mensch nit durst!

¶ Von stinckendem harn.

¶ Merck ouch wen der harn stinckt vnd ouch übel schmecket Das kompt erwen von stinckender kost die man yßt. oder prucht stinckt aber der harn allwoegen! Das bedeut das die feuchtigkait vñ das plüt in dem menschen allweg faulet! Davon dan zu lest grosse sucht kompt!

¶ Von der iungen kind harn.

¶ Wen aber die iungen kind vō natur feucht sind! vñ vil essent vnd trinckēt. Darumb sol ir harn vil fin vñ lauter. So si über fünffzehen iar komet! so sind sie von haiffer natur. so solt ir harn goltfar fin vñ schē. Aber der altē leüt harn sol fin weiß vñ dynn. wan si sind kalt von natur. Auch durch verewandlūg essens vnd trinckens so wirr verewandelt der harn in dem mēschen Als so ain mensch heisse speiß yßt oder rotes tranck trincket so wirt der harn ouch dester röter Des gleichen so er yßt kalte speiß vnd wasser trinckt. so wirt der harn dester weißer. ¶ Item von überigem baden arbeit vñnd zorn. Auch von außwendiger hitzt wirt der harn auch dester röter.

Duch vō überigem trincken wirt der harn rot vñ vngestaltē
das dan die art;et woenen es sie vō kranckhait wegen. Vñnd
kan den siechtum nicht wol erkennen dauor!

¶ Von faistem nebligem harn!

Ist der harn oben weiß. vñd schwebet ain nebel als
ob ain spynnenwoep dar vff sie! Das geschicht etwoen
das d; faist vmb die nyren schiltzet das die dorret.
So hat der mensch nicht die rechten hitze. Erwen kompt es
vō der schwindung vñ abnemen oder kräckhait des mensch
en. Als dan hat er am leib grosse vnraine hitz. vñd woen der
harn ain weil steet. so kompt erst die fayst vñ der nebel daruf
Kompt es aber vō den lenden so erschet die faist von stund
an vff dem harn!

¶ Von wasserfarbenn vñ von dynnem harn.

¶ Etwoen geet der harn ze wefferig vñ ze dynn! Etwoen trüb
das kompt vō vil essen vñ trinckē: das man nicht dōwē mag
Kompt es aber von siechtum. das deut kräckhait der leber da
uon kompt ain weetag in die gerechten siten vñ so nympt dan
die leber vnnatürliche hitz an sich als den ryten! Hat aber der
mensch ain suchte vñ ist der harn weiß wasserig das bedeutet
ain lange suchte vō der kelten Ist aber der mensch an der bekör
rung das der harn nit trüb ist an dem boden: das bedeutet das
der mensch anderwayt in die suchte wil fallen! wan die suchte
ist by im beliben. da durch die trüb des harms solt sin von ym
komen. dan ist des menschē ze fürchtē vor der lenge des siech
tums! ¶ Von rotē weissem plaichē oder vō gelbem harn
¶ Etwoē geet der harn rot gel weiß oder plaich vō dē mēschē
vñ beleibt doch dyn in dē glas. Er ist ouch etwoē dick vñ wirt
dan dyn. Bat aber der harn dyn vō dē mēschē vñ wirt nit
trüb. vñ ist der siechtum groß in der suchte d; bedeutet ain lāgen
siechtū vñ d; sich die suchte wider die natur wirt aber der harn
trüb vñ senckt sich die trüb nider im harn so kriegt die nature

mit der suchē aintweders zū dem leben oder zū dem tod. oder
zū ainem mittel! Als Constantinus spricht ze gantzē gesunde
zeucht es sich so die trübe ym harm weiß vort. vñ sich senfftig
klich an den boden senckt. vnd sich vnder praitet. Aber ze gā
tzem übel so sich die trübe zerpläet! Aber zū dem mittel so die
trüb wolckenfar vort vñ grünfar. Als dan ist die suchē zefürs
chten. Merck ouch mit fleiß ye tratter vnd schneller sich die
gelafnen harm verwädelt. das er oben lautter vñ vnden trüb
vort. ye ee der mensch gesundt vort.

¶ Von weißem dickem vnd stinckendem harm.

¶ Ist das der harm weiß vnd dick vort vnd stincket! das be
deüt den tod vnd besunder in ainer suchē! vnd so es nit vō der
platern kumpt! kumpt es aber vō der platern so ist ym wōrnē
weze ym leichnam. vnd hat nit vil hitz. Es bedeüt ouch et wē
kranckhait von der bermüter! als dan sol aber der harm wenn
er ain wil steet oben trüb werden vnd vnden dick! Et wenn be
deüt es das sich die natur rainiget vnd die suchē vñtreibt. vñ
besunder ist es der viertägig ryt so sol des harms vil vñ dünn
sin! Ist er aber oben schwarz vnd vnden dünn! vñ hat der mē
sch ain suchē vnd weze des hoptes So wil er sich bekeren mit
dem plüt der nasen!

¶ Von weißem vnd lautterm harm!

¶ Ist der harm weiß vñ lauter als wasser das bedeüt
siechtumb des miltz! Dem ist wee in der lincken siten
Es bedeüt ouch das der harm vngedōwoet ist vñ ain
kalte natur des menschen. Ist aber der harm weiß vñ oben
schwarzlet vñ pleyfar das bedeütet wasserfucht! Ist er aber
weiß vnd dynn. das bedüt woetagen der lenden! Ist er aber
weiß vñ dynn vnd vil fayst vñ klain ding als sand am boden
das bedeüt kranckhait der platern! vnd das er den harm nitt
verhalten mag. Ist er aber weiß vnd dynn in ainer suchē. das
bedeüt langen siechtagen von der kelten vñ ist ze besorgen!

Von pleyfarbem harm zu der latin haist Liuida.

AIn harm haist zu latin Liuida vnd ist pleyfar vnd oben schwarz. Das kompt etwen von drytagigem rytten. der dan von kelten vnd von vhsuendiger hitz kompt. Er bedeutet auch die rür. so soll des harms wenig sin. Vnd geet er vil ze stül. so wirt des harms auch dester wenig er. wan er geet etwen mit der rür. Hat er aber den rytten so ist sin wenig von hitz wegen da durch die feuchtigkait verschwendet wirt. Auch wirt er etwen pleyfar von kranckhait der lungen. Das geschicht etwen von dem fluß des hopttes der vff si fleußt vnd so die lung ze vol fleußt. Das erken also. Der harm ist oben schaumig vnd dem siechen vree in der lincken siten. Kompt es aber von der leber so ist der harm pleyfar vnd dick vnd ist ym vree in der rechten siten. Etwen wirt der harm des menschen pleyfar von kranckhait des gedärmes dz erkenn also. ym ist vnder dem nabel vree. Ist es aber von wurmen so hat er vnmächtigkait vnd grymmt in sere in dem leib vnd sol der harm rot vnd trüb sin. Kompt es aber von der rür so sol des harms wenig sin. Es bedeut auch etwen ain geschwuer in dem arsdarm das erkenn also. Er mag vor der geschwulst nit ze stül geen noch harmen. Er wirt auch pleyfar vñ das ain frowares rechten ze vil oder ze wenig hat. Also sol der harm dick sin vnd vil trübs an dem boden ligen. vnd so ist ir vnder dem nabel vree. Kompt es aber von der plater. so ligt vil dings an dem boden als klain. Item der pleyfar harm bedeutet etwen den tod vnd etwen nit. Sol aber der mensch genesen so wirt der harm oben luter vnd vnden trüb. Sol aber er sterben so wirt sin wenig. vnd lutert sich nicht.

Vñ wolckenfarbem harm in ainer sucht.

Ist der harm wolckenfar in ainer sucht das bedeut etwen den tod. etwen nit. Das leben bedeut er so der mensch schlafft vnd by sinen synnen ist vnd senfft atmet. Hat er die synn nit


vnd armet trat vñ vnseufft. das bedēit den tod. Ist aber der
harm wolckenfar vñ dick vñ do vil sands an dem boden ligt
das bedēit dē stain. Ist er aber also gestalt! als klain sand am
bodē. das bedēit ain sucht haisset Colica ze latin. Das ist ain
sucht im vndern darm! vñ ist etwen ain geschwoer. das arkenn
also an der geschwulst vñ tūt das harnen wee! Et wenn ist
der harm wolckenfar von der rūr. also ist er trüb vñ wenig
Ist er aber plaich wolckenfar vnd pleyfar vñ fert vil stoubs
dar ynn. Das bedēit ain geschwoer in dem leib. Vñ etwen be
deut es die wasser sucht.

¶ Von dem harm ze latin genant Zitrina.

¶ Ain harn haist zitrina vñ sich als ain margranapffel schelf
Der bedēit an ainem iungen mēschen! ob er obnē vil schaum
hat ain sucht vñ die prust! vñ ain dūrze des leibs. Ist er aber
dynn vñ schumbafft. Das bedēit ain sucht des miltz! Hat er
aber nit schaum vñ sin vil ist. Das bedēit hertigkait in dē leib
vñ mag der mensch nit ze stul gon vñ ist die leber siech. Ist er
aber zū dem ersten in der sucht also gestalt. so bedēit er ain
angst sucht. Vñ ist des menschen zū fürchten. vñ verleurt etz
wen die synn.

¶ Von rotem harm.

¶ Ist der harm rot als gold. weder ze dynn noch ze dick. be
deut gesundhait. Ist er aber rot. vñ ze wenig in ainer sucht.
Das ist gūt. Ist sin aber wenig vñ die wolcken dar ynn sch
wartz. Das ist tödtlich. Ist er aber rot als das plüt so ist er a
ber tödtlich! Ist er rot vñ wenig in ainer wasser sucht. Das
bedēit den tod! Hat aber ain mensch vil überiger vnnatür
licher hitze. Als in dem ryten. Vñ ist der harm dick vnd oben
pleyfar. vnd ouch dar ynn klaine weisse kömlin. Das bedēit
ain törtlichen siechtumb. den man dauon nicht helffen mag.

¶ Vier ding sol man an dem harm mercken
 Erck eben! ist das ain zirckel erscheinet ym harm vnd
ist braut vnd dick. vnd ouch wasserfar. das bedēttet

ain siechtumb in dem hopt von kelten vñ von feuchten! Ist er aber rot vnd dick! das bedeut ain siechtumb vornen in der stirnen von überflüssigem plüt. Ist er aber rot vnd klain! das bedeut ain sucht in der rechten siten von hitz vñ von dürre. Ist er aber weiß vnd klain. so ist im weee in der lincken siten des hoptes vñ hitz vnd dürre. Ist aber der zirckel pleyfar vñ schwarz! das bedeut ain lanchz sucht des hirms! vnd ist den des menschen ze fürchten vor dem tod. Verlzert sich aber der zirckel in ain rote leichte schwartz so ist sin aber ze fürchten! vort aber der zirckel grün als ain gras so ist sin ze besorgen das der mensch vñ den synnen kome.

¶ Von dem harn dar ynn ain lügelin erscheinet.

¶ Ist das ain püllin oben erscheinet ym harn als ain wasser dar yn es regnet. vnd die trat zergeet. Das bedeut ain langen siechtumb der lenden vnd böß vorynde in dē leib vnd ain lanchz hopt! Ist aber das in dē zirckel erscheinet ain schaum klein als die körnlin. Das bedeut den hoptfluß vff die prust oder vff die lungen. Vnd fleußt es vff die lungen so ist das weee in der lincken siten! vnd fleußt es aber vff die prust so ist ym weee vornen vff der prust. Erscheinet aber ain wolck vornen vff dē harn. als ain spynnenwoep. Das bedeut ain lanchzhait der prust vnd der lungen!

¶ Von dem harn dar vff vil schaums ist.

¶ Ist allweg vil schaums vff dem harn! Das bedeut ain lanchzhait der prust vnd ain hitz der leber. vnd ain geprecken der darm. Ist aber der schauz als saffran gestalt. Das bedeut die gelsucht. Sieht man aber ayter ym glas das bedeut ain siechtumb der lenden oder der platern! vnd sol der harn stincken vnd ym sol vnder dem nabel weee sin. Kompt es aber vñ der leber so stinckt der harn nit. vnd ist ym in der rechten siten weee. Ist aber der harn trüb als vil trübs dings dar yn wäre vñd scheinet oben in dem harn. Das bedeut ain siechtumb vmb

die pruft. Beleibt aber die trüb mitten ym harn vñ gat nit ges-
boden! Das bedeüt ain fiechtumb vmb den magen vñ der ges-
därm. Ist aber die trüb am bodē vñ der harn rot das bedeüt
ain sucht der platern vñ der lenden.

¶ Von plütigem harn.

¶ Sicht man plüt ym harn. Das kompt etwoen vō der leber
So sol das plüt luter sin! vñ ist dem fiechen wee in der rechte
sitzen kompt es aber vō der platern. so sol es vñden an dem bo-
den ligen vñ sol stinckē. Kompt aber es vō der ruck ader. so
ist des plütes vil vñ ist luter vñ ist dem fiechen ym ruckē wee.

¶ Von sanddigem harn!

¶ Sicht man sand an dem boden ligen ym harn Das bedeüt
etwoen den stain in der plater oder lendē! Ist er in der plater
so ist der sandt weis! vñ woen man es mit vñgeren ertreibt so
ist es hert. vñ ist der harn wolckēfar vñ trüb! Er kompt auch
etwoen vō überiger hitz vñ dürze. oder vō scharpffer artzny die
in ym dem leib zerfürt hat. oder ob er sich mit farwen oder an-
dern dingen zerprochen hāt! so ist der sand so man in zerreibet
in den hendē waich! Vñ sol den fragen ob es ym vō hitz von
farwen oder von ertzny kommen sie!

¶ Von geschüptem oder kleuwoigem harn.

¶ Sicht man schüplen oder klain ding in dē harn dz kompt
etwoen vō ainem geschwår in der plater. so sol ym vñnen ym
hopt wee sin. Etwoen kompt es vō böser hitz oder dürze! so ist
ym übel zū helfen. vñ hat böse hitz die pñennēt allēt halbē ym
leib! Sind aber klaine hörnlin oder schüplen in dem harn das
kompt vō dürzen dingē! Etwoen vō flyssen oder vō grymmē
in dem leib. so sol der harn trüb sin. Etwoen kompt es vō far-
wen so sie länd tragend so sind die schüplen oder hörnlin rot
so tregt sie ain sun! sind sie aber weis so tregt sie ain tochter vñ
sol der harn luter sin vñ sol ir vast gern vñwoillen. Vñ werdēt
ir die pruft hert vñ schlecht ir pulß schnelle.

Wie vindest du vō dem puls vñ seiner aygenschafft.

Den puls solttu an sehen vñ ain gesundez mēschen also erkennen. wen der artzt den puls wil greiffen das sol er an dem lincken arm tūn. wan das hertz ligt an der lincken siten. Vñd sol des siechen lincke hand in sin lincke hand nemen. da mit er sich nit vaft pieg vñ den arm gemächlich heben. Das der puls nit gehindert werd vñ dann mit der rechtes hand mit den fünff vinger vff die puls greiffen vñd sol mercken ob er bald oder langfaz schlachz klain oder groß kurtz oder lang! Ain langē puls enpfundet mā vnder altē vinger! Ain trāge puls schlecht langsam. Ain grosse puls erhebt all vinger. Ain klaine puls ist die mā kum greiffen vñ enpfinden mag.

Von mann vñ frowen puls!

Die mān habent grösser puls dan die frowē. vñ die iungen grösser dan die altē. Der puls ist auch ym summer schneller dan ym winter! Vñ wer vō natur haif ist vñ feucht ist der hat ain grossen schnellen puls. Vñ wer vō natur kalt vñ dürr ist der hat ain klaine drāge puls. Ist aber der mēsch haiffer vñ truckner natur so ist der puls klain vñ schnel. Ist er aber kalter vñ feuchter natur so ist der puls trāg kurtz vñ groß.

Wie mā den puls greiffen sol!

Du den puls greiffest so solttu die hand nicht herab tūn! vñt; si hūdert mal geschlagē habe wan der puls ist erwen zū dez ersten kranck vñ wirt darnach starck vñd das ist ain gūt zaichen wan die natur stercket vñd der siechtumb myndert sich. Ist aber die ader des ersten starck. vñd myndert sich vō schlag zū schlag! das ist ain böß zaichē wan die suchte nympt überhandt. vñd krencket die natur. **M**erck auch das mā des mēschen krafft vindet an dem puls: wan ist das hertz starck so ist auch der puls starck! Ist aber das hertz des menschen kranck. so ist der puls auch kranck!

Was der puls an sinem schlag bedeüt.

Es spricht Egidius! Ist der pulß groß vnd starck an ainem gesunde mēschen. Das bedeut gesuntheit des hertzen. vñ ain mittels frölichs mensch des gelider gesunde sind. Ist der pulß groß vñ schlecht behend an ainem siechen menschen. Das bedeutet böß vnrain hitz. vñ krankheit aller glieder! Vñ groß vngemach vmb die prust vnd vmb das hertz. Ist aber der pulß an ainē gesunden menschen klain. Das bedeut krankheit vñ kalte natur vnd abnemen des leibs. vñ ain traurigs hertz. Ist auch der pulß klain in ainē siechen menschen das ist ain böß zeichen. vñ besunder so der mensch vnrain hitz in ym hat. wan der siechtumb sterckt sich. vñ wirt die natur geschwöcht vñ gelrenckt! Schlecht aber der pulß an ainem gesunden mēschen behendt vnd ist klain das bedeut ain haiffe dürre natur. vñ ist der mensch gächzornig des zorn ist schier hin. Ist aber der pulß schnell vnd tratt in ainer suchte vnd hat der mensch vil hitz! Das bedeut ain suchte vnd krankheit der prust vnd des hertzen.

Wie vindestu die eygenschaft ange lauffenem plüt. ymwar! ist das plüt so du gelassen hast mit schaum vmbgeben. So ist das wee by der prust vnd ist der mensch gern rütig. Von grünfarbē plüt.

Ist das plüt so du gelassen hast grünfar so ist das wee by dem hertzen. Von gelbem plüt.

Wirt das gelassen plüt bald gelfar. so ist dem kranken das wee by der leber. Von dem schwarzzen plüt!

Ist dan das gelassen plüt schwarz vnd herzt so hast du es zu lang getragen! Von rotem plüt.

Ist das plüt rot. vnd hat ainen schwarzzen ring. so ist der mensch in dē hopt krank. Von hertem plüt

Ist aber d; plüt hert vnd schwarz vnd hat ain roten ring so hat der mensch das gicht!

Von wasserigem plüt!

Ist das plüt schwarz vnd hat vil wassers oben: den selbez menschen wil das lalt gicht oder der ryt an komen. Vnd ist aber das wasser vnden: so wirt der mensch wasserfüchtig. Ist auch das plüt rot: vnd hat woenig wassers oben. Der selb mēsch ist gesunt.

Was ain yegklich plüt bedeüt.

Item ain plüt on wasser! Das bedeüt trücken des hertzen vñ des leibs. vñ wirt der mēsch vffetzig! Ist es aber schwarz Das bedeüt die groben vñ uerdeuten feüchtigkeit im leib. Ist es aber plaich das bedeüt die keltē des hertzens! Besteet es aber bald nach der aderlāß das bedeüt ain warmē leib Besteet es aber nit bald darnach so bedeüt es ainen kalten leib.

Wen man das plüt nit mer geen sol lassen!

Hast du ge lassen vnd geet schwarz plüt vō dir so hōr nit vff vntz es rot werde. Ist es aber waft dick so hōr nit vff vntz es dünn werde. Ist es aber dünn vñ wasserig so laß es wōr di ck werden!

Hie endet sich das vierd büch. Dar ynn man findt wie mā ain gesunden. vnd krancken menschen erkennen soll vnd was ain yegklich harn pulß vnd gelassen plüt bedeüt.

Ain gütten trien machen!

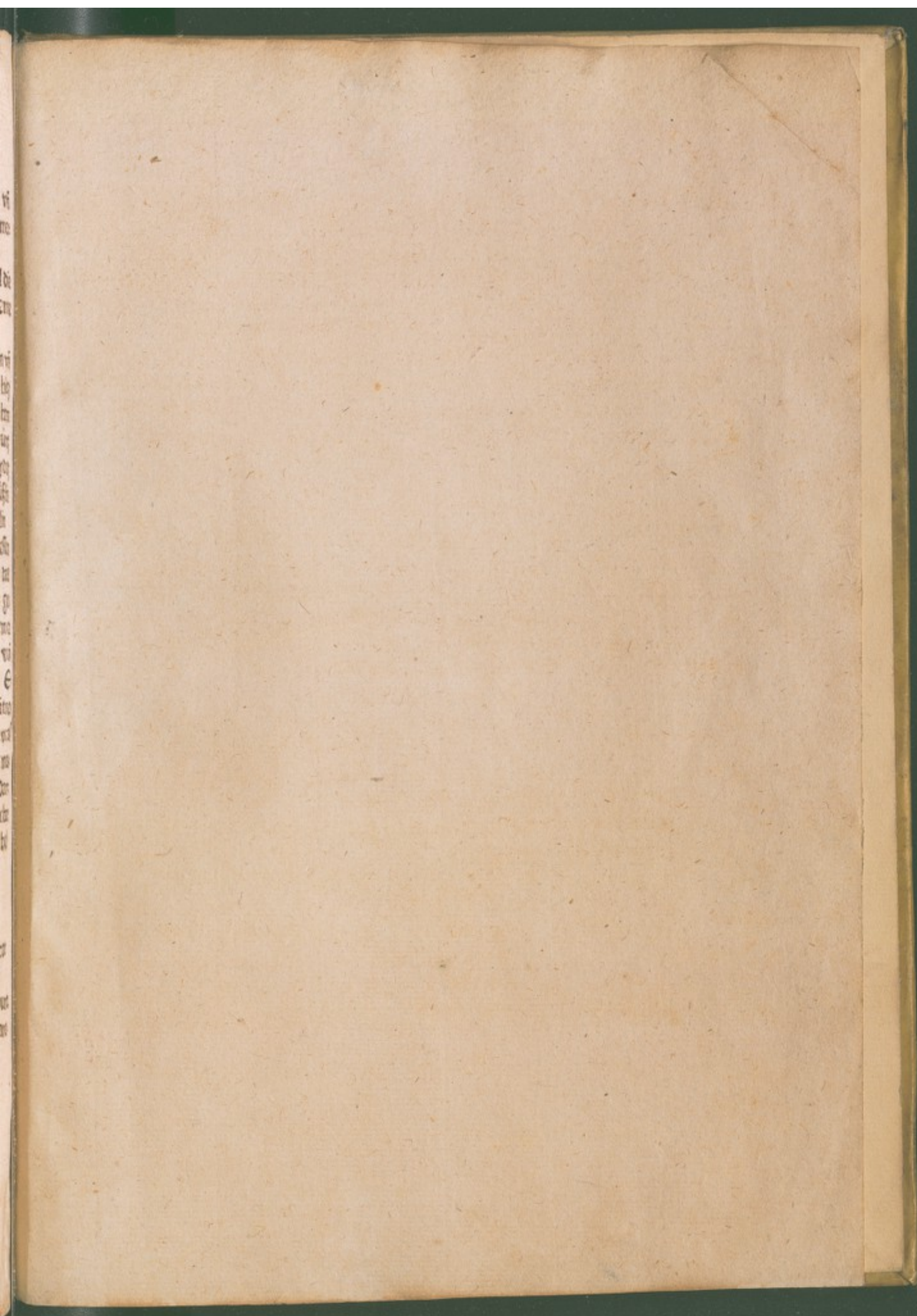
O Byemant wolt machen trien. Das ain gütten linden stül machet die ain yegklicher mensch er sie iung oder alt wol nemen mag on schaden der neme die hernach geschriben stuck dar zū! **N**ym 3 welff lot zuckers: ain lot enif ain lot ymber: ain lot langen pfeffer. ain lot rörlin. vnd vier lot senit! Dife stuck die sol man alle klain stoffen yegklichs besunder. vnd dan alle durch ainander müschen vnd ain trien daruf machen. Vñ wen ain mensch ain fensten linden stül oder 3 wöl haben. der solle des abens als er sich will schlafen legen ain schnittē ainer semel bāen lassen vnd denn das trien daruf

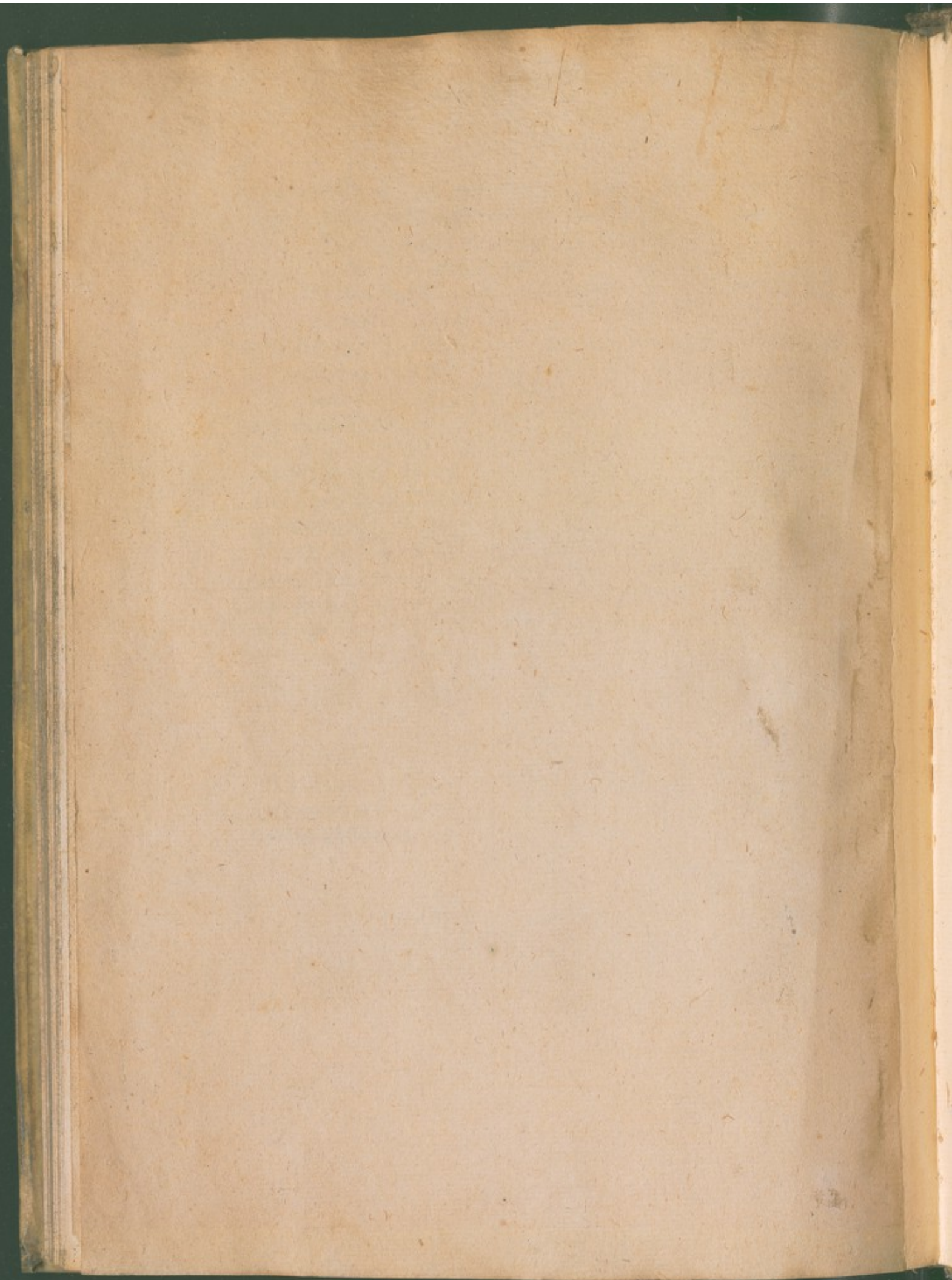
seen vñ solle den das also essen. vñ nit mer dar vff trincken vñ
lege sich dar vff schlaffen! so gewinnet der mensch an dez mor-
gen ain oder zween senfft stulgang das ist bewert.

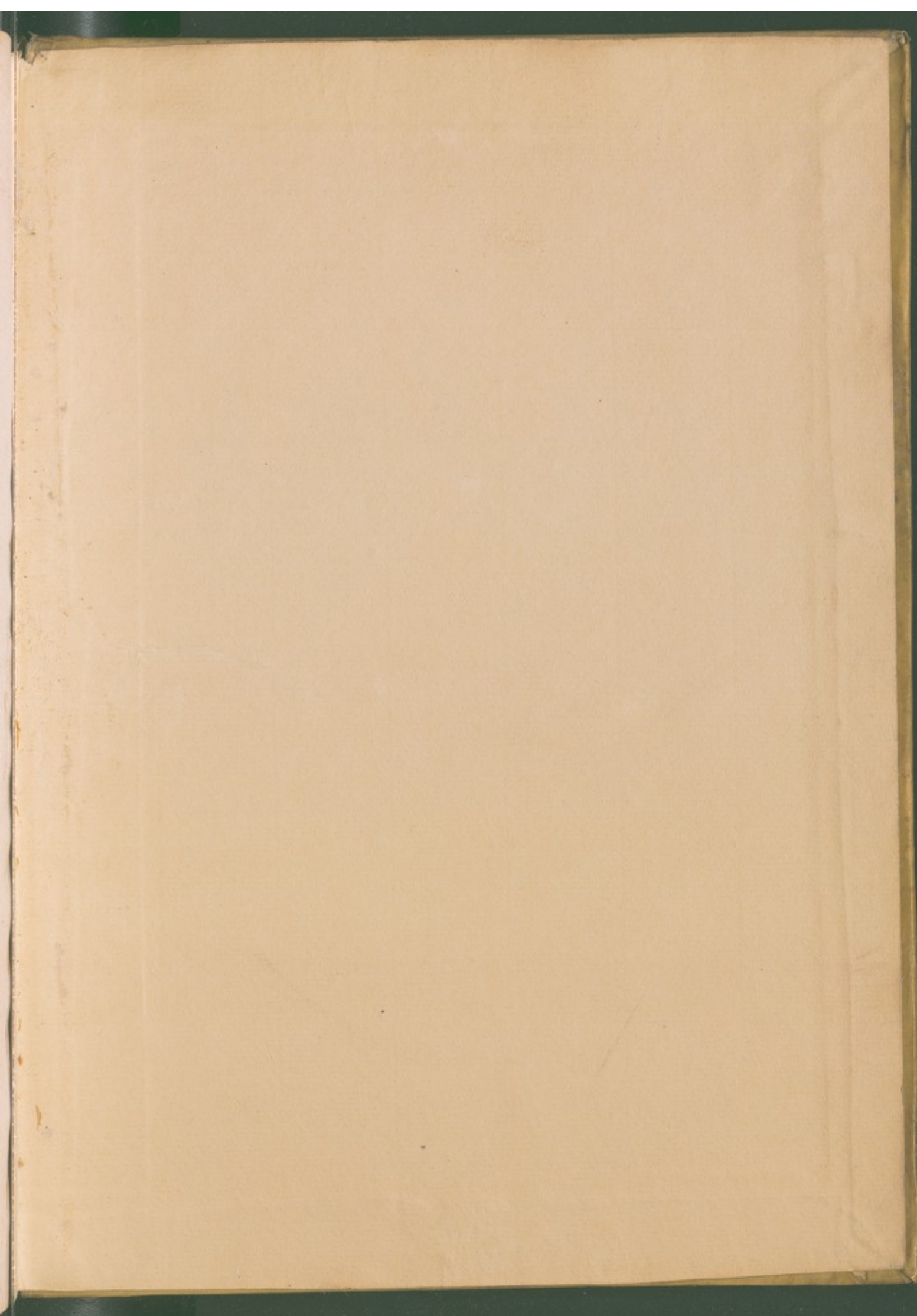
¶ Item wer ain starcke purgatz oder furbung haben wöl die
im fünff oder sechß oder syben oder acht stul pringe der neme
des senit dester mer dar zü. ¶ Für das fieber.

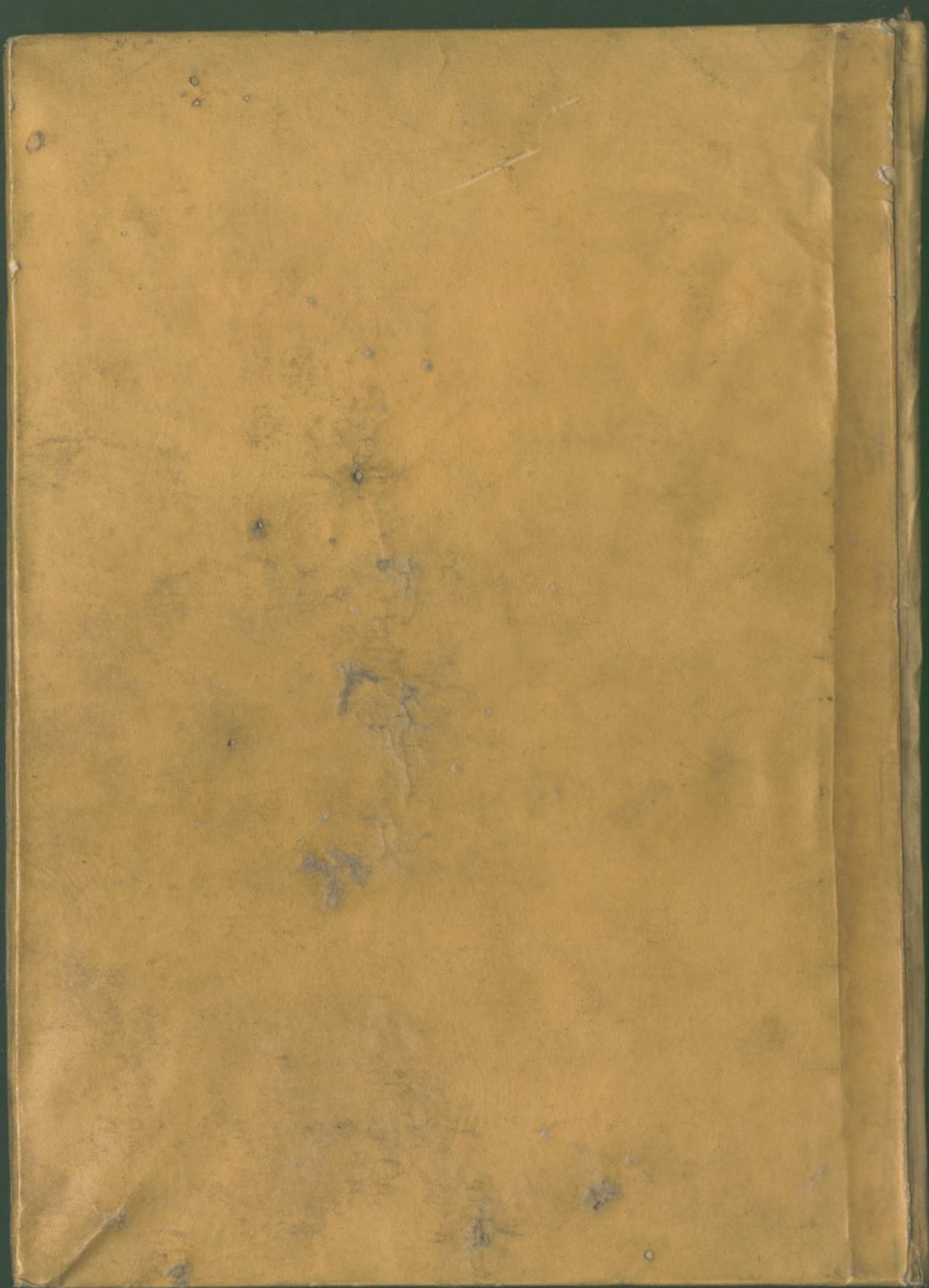
¶ Item wer dar fieber hat der sol mit fleiß myden in essen vñ
in trincken allen woin voruß die starcken. wan sie geben all hitz
Item wer auch das fieber hat der sol nit baden by tödlichem
schaden! Er sol auch alle hitzige ding myden! alles gewürtz
wie es genant ist! wanespringt alles hitz. Er sol auch mydez
fleisch azer milch vnd auch müß vñ genomen habain müßlin
mit essich vñ gersten mit fleischprue vñ essich mädelmüßlin
mandelmilch. iunger hūner prū mit schōnez brot mag er essen
Mā sol auch in nit übertreiben mit essen vñ mit trincken das
mittel halt! wan zū vil das prängt schaden. zū wenig des ge-
leichen. das mittel halt so wirt er dester ee gesundt. Item er
mag wol niessen on al sorg zū ainer vñtreibender artzney wñ
er wil. Cassia fistule mit gersten wasser durch getrunge. Er
mag nyessen margram öpfel! holtzöpfel. pomerantz. zitron
manus Christi. zuckerrosat. Item er mag trincken gersten wa-
ser! mardistelwasser. holtzöpfel träck. erbsichtranck aingemas-
cht schlech! Das alles kült in vñ prängt im nit schaden. Dann
die best artzney ist in dem vñ andern hechtum sich ordenlichen
halten. vñ alzyt ain vñmercken haben was im wol oder übel
zymm! Also nit mer;

¶ Das nützlich buch von ordnung der gesundhait hat
getruckt vñ volendet Cünrat Dünckmüt zū Vlm am
sambstag nach sant Franciscus tag Nach christi gepurt
Tausent vierhundert vñ im zweyendachtzigstem Jare.









Regimen
Schriftlich

G

الم

د
82

1482





