

C V D

A T G G

1 6 1 1

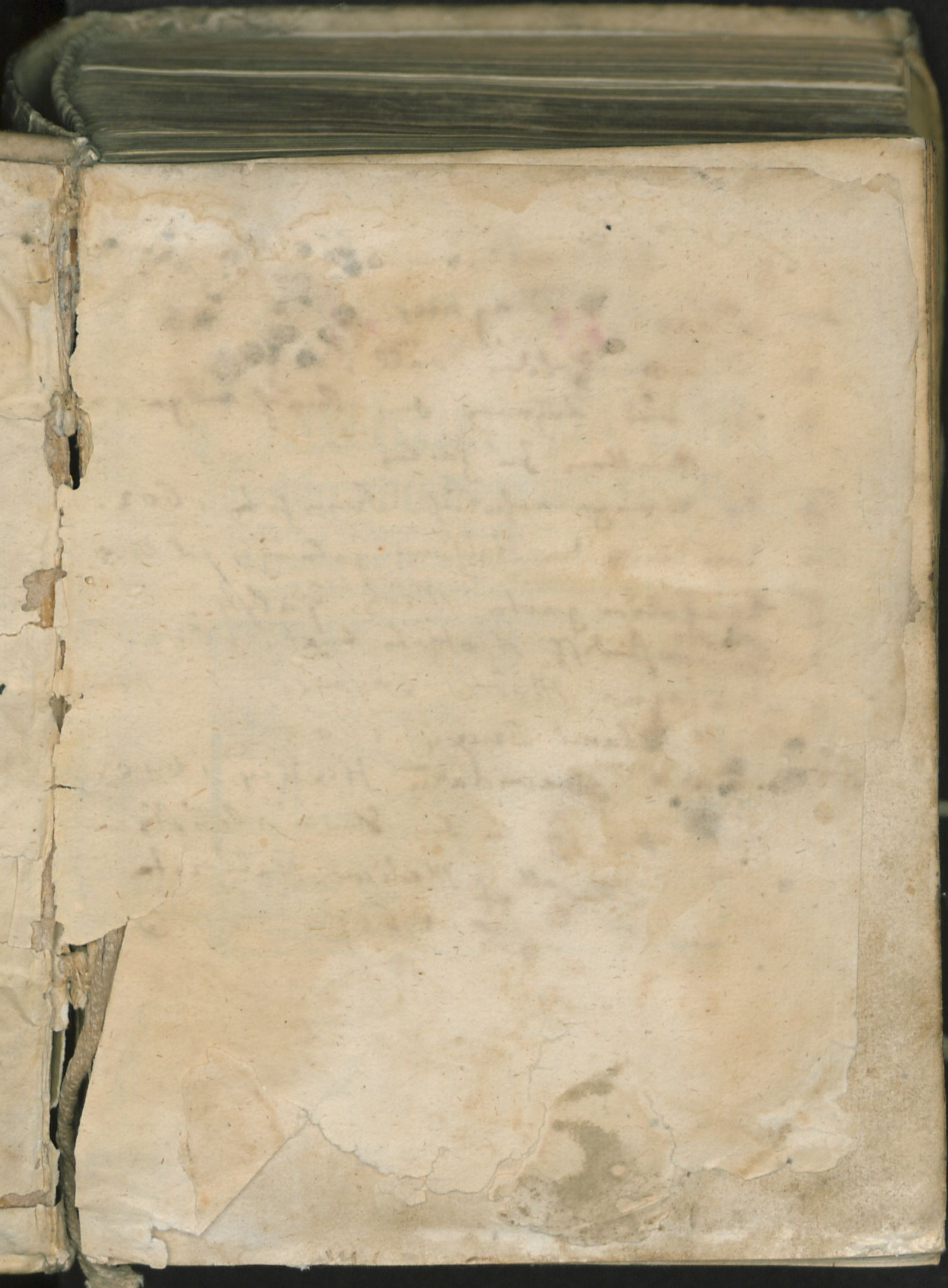


H. 23

ov 9.1

Libb. med. Hto
~~H.~~ 23. V.





Content

1. Albertus Magnus
2. Inauguralia väll.
3. "Bad und Zuzang" von Ruffinger
Pflanzler Zu fällen
4. Inauguralia väll. von Ruffinger, 1602.
5. Inauguralia väll. von Ruffinger, 1605.
6. Inauguralia väll. von Ruffinger, 1607.
7. Inauguralia väll. von Ruffinger, 1607.
8. Dialogus Medicorum Chymicorum
Adami Bruxi, 1609
9. Cura gravidarum Hevlicij, 1610.
10. Inauguralia väll. von Ruffinger, 1611.

6
2

Regiment der gesundttheyt.
Wie sich eyn ieglich mensch halten soll durch das gantz
jar/mit essen/trincken/schlaffen/wachen vnnnd baden.
Als das beschreiben Hippocrates / Galenus / Au-
cenna / Almanfor vnd andere naturliche meys-
ster re. gar nützlich dem menschen zu wis-
sen/dadurch er langwerende gesund-
heyt mag erlangen / vnnnd vor
frantcheyt behüt werden.

Gedruckt zu Wormbs durch
Hans Weibel.

1530.

3

Einigkeit der Religion
In dem christlichen Reich sollen alle
einigkeit haben und alle
einigkeit haben und alle
einigkeit haben und alle
einigkeit haben und alle
einigkeit haben und alle
einigkeit haben und alle
einigkeit haben und alle
einigkeit haben und alle
einigkeit haben und alle

Einigkeit der Religion
In dem christlichen Reich sollen alle
einigkeit haben und alle
einigkeit haben und alle
einigkeit haben und alle
einigkeit haben und alle
einigkeit haben und alle
einigkeit haben und alle
einigkeit haben und alle
einigkeit haben und alle
einigkeit haben und alle

1510



Wie nach volget das erst teyl dieses
büchlin. Zü dem ersten wie Aristoteles zü dem König
Alexandro hat geschriben. Auch von den vier zeiten
vnd zwölff monaten des jars / wie sich der men-
sch inn eynem ieglichen halten sol. Auch
von den vier complexen 8 menschen.

Aristoteles schreibet zü dem König Alexandro
(inn dem büch von der ordnung der Fürsten)
also: Alexander wilt du gesundt sein / so soltu
mercken was ich dir sagen wil / vnd hüt mit al-
lem fleiß deines leibs / daß du die natürlichen hitze vnd
feuchtigkeyt nit verlierest. Vnd wer auch das nach
der lere Aristotelis volbringen wil / der muß wissen die na-
tur der zeit im jar / vnd wie er in ieglicher zeit leben sol.
Darumb saget dises büchlin zü dem ersten von den vier
teylen des jars / von dem Lentzen / von dem Summer /
von dem Herbst / vnd von dem Winter. Vnd auch von
den zwölff monaten / vnd von den vier complexen / do eyn
ieglich mensch von natur zesamen gesetzt ist / dz eyn men-
sch sein leben darnach künd regieren. Der ander teyl dis
büchlin saget / wie sich der mensch mit essen / trincken /
schlafen / wachen vnd baden halten sol.

¶ Von dem Lentzen.

¶ Vier zeit seind inn dem jar / die du mercken solt. Die
erst ist der Lentz / der hat sein anfang an sant Peters tag
genant die Stülfeier / vñ endet sich an sant Urbanstag.
Die selb zeit ist heysß vnd feucht von natur / vnd gleichet
sich dem lufft. Inn der selbigen zeit wechset das blüt / das

auch feucht vnd heysß ist/ als er genaturt ist. Darumb al-
les das feucht vnd heysß ist/ das ist güc in dieser zeit. Hü-
ner vnd lambfleyßch/ vnd güter wein vnd eyer die sind ge-
sund/ sunder in diser zeit. Durch das ganz jar ist nit bes-
ser artzneien vnd aderlassen/ dan dise zeit/ wann sie brin-
get alles das wider/ das durch das ganz jar verschwin-
den ist.

Von dem Summer.

E Die ander zeit des jars ist der Summer / der ist heysß
vñ trucken. In der selbigen zeit wechset die Cholera / das
ist das schwarz blüt/ vñ gleichet sich dem feur/ das auch
heysß vnd trucken ist. Vnd der Cholericus sol sich hüten
vor allem dem das da trucken ist/ wann das ist im dan sch-
edlich. Was kalt vnd feucht ist/ das ist güc in diser zeit.
Vor allerhand artzney/ vnd vor lassen sol man sich hüten
vnd sunderlich in dem Augusten. Man sol selten baden/
vnd sol sich vast hütten vor überessen vnd vor über trinck-
en. Vnd die zeit hat iren anfang an sant Urbans tag/ vñ
weret bis Bartholomei.

Von dem Herbst.

E Die drit zeit ist der Herbst/ der ist kalt vnd trucken/ do
wechset in eyn feuchtigkeyt die heysse Melancholia / die
ist auch kalt vñ trucken/ vnd gleichet sich der erdene. In
der selben zeit sol man güten wein trincken / vñ essen kost-
die do heysser natur seien. Man sol wenig zu den adern
lassen. Saur tranck sol man nit trincken. Wer gesund
wöll sein / der sol in dem Herbst nit mehr dann eyn mal
des tags essen. Vñ die zeit hat iren anfang/ an sant Bar-
tholomeus tag/ vnd weret bis vff sant Clementen tag.

Von dem Winter.

E Die vierd zeit ist der Winter/der ist kalt vnnnd feucht/
vnd gleichet sich dem wasser/vñ wechset die feuchtigkeyt
darinn inn dem menschen/dieda heysst Flegma. In der
zeit sind heysse vnd truckne ding gar gut/vnnnd alles das
gepfeffert ist vnnnd gewürzt/das ist gut. So mag man
mer essen vnd trincken dann inn dem Summer. Der ma-
gen ist dan aller heyssest/vnd die deuung aller best. So
sind die vögel vñ wilpret zeitig: Ist sein dan not/so mag
man tranck vnd artznei nemen/vnd zu den adern lassen
dem dann lassens not ist. Vnd die zeit hat iren anfang an
sant Clemens tag/vnd weret bis an sant Peters tag.

Von den zwölff monaten/vnd wie man sich darinn halten sol.

E Der aller weisest meister Hippocrates/der gab dise le-
re von den zwölff monaten/inn eynem land da er innen
was. Nun hat sie eyn meyster also geschriben/das man
sich inn allen landen wold darnach mag richten/wie man
sich inn eynem ieglichen monat sol halten/das man sich
vor siechtagen vnd trackheyten behüten vnnnd bewaren
künd/vnd auch gesundtheyt müg gewinnen des leibs.

Von dem Jenner.

E Inn dem monat Januario/der monat heysst Jarmo-
net/inn dem sol man nüchtern trincken eyn tranck gutes
weins. Man sol nit zu den adern lassen/es sei dan not/so
lass man eyn wenig an der hauptadern. Saure tranck
sol man nie nemen. Man sol mittelspeis essen/die weder
zu kalt noch zu heys ist. Man sol selten baden. Imber/po-
ley/eisop vnd fenchel mit wein temperiert/vñ das genos-
sen/das ist gut zu diser zeit/vnd reyniget die brust.

lin/zitwan/galgan vnd imber / die seind gemalen gut in dem wein oder on wein genützt.

Von dem Hornung.

In dem Hornung sol man zu den adern lassen / vnd tranck nemen / das ist wann es not ist. Vnd wein ist gut getruncken. Oft sol man baden in schweyßbad. Vor met vnd vor bier sol man sich hüten / das man des nit zu vil trinck / wann sie seind vngesund in diesem monat. Wein ist gesund in diesem monat vnd bekommenlich zetrincken. Saure kost ist dann gesund. Honig solt du niessen / wo mit du wilt / wann es reynigt die brust vnd die plasen.

Von dem Wertzzen.

In dem Wertzzen sol man nit zu den adern lassen noch tranck nemen. In dem Wertzzen sol man retich essen / vnd in schweyßbad sol man oft baden / durch die hirn feucht sol man messiglich trincken. Wein ist gesund. Ingber ist gut zu essen vnd gesund. Dein tranck sol sein rautē liebstockel / salbey / pfeffer vnd imber solt du trincken in dem Wertzzen / so bleibest du gesundt.

Von dem Aprillen.

In dem Aprillen sol man lassen zu den adern an welchen enden es dem leib gut ist / da solt du lassen / on alleyn ander lung adern / die sol man niemand lassen rüren / der meines raths volgen wil / wer es darüber thut / der wirt des gewar / das es in nit wol kompt. Von der median sol man lassen / das ist in diesem monat vast nütz vnd bekommenlich. Baden sol man oft. Gebraten fleysch sol man gern essen in dem Aprillen. Allerley junges fleysch ist gesundt / on alleyn junge ferlin. Vnd saure getranck soll

man trincken vnd nemen. Arznei sol man pflegen dem
sein not ist / wann zu diser zeit bekompt sie gar wol. Man
sol auch messiglich trincken. Man sol schrepffen vnd mit
Köpffen lassen wider das krazen / wann des menschen blüt
wachset inn diser zeit. Rauten / fenchelsamen / betonien /
vnd bibenel mit honig temperiert / oder mit wein gesotte
sol man nüchtern niessen / vmb des magens willen / vnd
auch des ganzen leibs / wann das ist gar nützlich vñ fast
heylsam zu diser zeit.

Von dem Meyen.

In dem Meyen sol man lassen zu den adern / an welch
en enden es not ist an dem leib. Es ist allermeyst nützlich
das man lasse an den beynen / vmb des willen das sich dz
blüt sencket zu tal in diser zeit / vnd samlet sich in die beyn
Man sol sich auch vast hüten vor bösem fleisch / vnd vor
bösen fischen. Man sol nit vil weins trinckē. Man sol zu
rechter zeit essen. Alle bad die sind dem leib gut / vñ besun-
der wurtz bade. Man sol sich hüten vor zorn / wann dauon
kōmen gegicht. Man sol nemen lautern wein vnd geys-
milch / vnd sol das haupt vnd die brust damit bestreichen
das ist gar gesund. Saure tranck sol man nemen / vñ arz-
znei pflegen der jr bedarff. Geysmilch ist zu diser zeit g
e
sund / heylsam vnd bekōmenlich zu nützen vnd nüchtern
zu trincken. Vermüt / oder ming / garb / patonē / bibene
fenchel / liebstockel / poley vnd eisop die sol man nützen / dz
ist gut das man die sied vnd trincke. An der haupt adern
solte du lassen / so ringert sich das haupt vñ das blüt. Des
nachtes sol man wol gedeckt sein / vnd warm geben dem
herzen.

Von dem Brachmonat.

In dem Junio (das ist der Brachmonat) mag man

wol zu den adern lassen/wem dz not ist. Man mag auch
in diesem monat wol artzney pflegen/die dem menschen vñ
dem vñbe gar nütz ist. Vnd ist güt daß man vor dem Aug
sten dem leib helffe. Wann sol sich hüten daß man keyn
milch esse/sie sei dann gar güt vnd wol gesotten. Keß soll
man in der zeit wenig essen/wann er ist vngesundt. In
diesem monat sol man sich hütē vor newem obs/daß man
es nit esse. Ist aber daß man obs ist/sol man zehandt gū
ten wein dar auff trincken/so schadt es nit. Ephesamē
mit pfeffer gemenget soll man nüchtern niessen/das ist
güt vnd gesundt. Vor newem bier sol man sich hüten/
wann das bekommet inn diesem monat nit wol/vñd ist
shedlich. Man sol in diesem monat nit früe zu morgen es
en. In diesem monat sol man auch lautern wein trincken
das ist dann wol bekommenlich. Wein mit alant vnd mit
lorberengewermet/ist gesundt zu trincken/das seubert
die brust vnd den magen. Man sol auch in diesem monat
frü vffsteen/vnd zu mittag eyn wenig schlafen. Man sol
in kaltem wasser oft baden. Dein tranck sol in diesem mo
nat sein patonien/salbey/sambobin vñ zitwan/von dem
solc du trincken/so bleibest du gesundt.

Von dem Newmonat.

In dem Julio/das ist in dem Newmonat (das 8 erst
Augustmonat ist) so heben sich an die tag/inn denen sich
eyn ieglicher mensch wol hütten sol/wann die tag seind
gar angstlichen/daß man sie nennet in der geschüfft die
Hunds tag/also sorglich ist die zeit in disen tagen. Man
sol auch nit zu den adern lassen noch tranck nemen/wañ
es wer vast vngewarlich. Würde zu der zeit der magen/
das hirn/die leber oder die lung/od dz miltz mit eynicher
leyding beweget/so ist es also ganz sorglichen inn diesem

Monat/ so würd villeicht dem hertzen vnnnd auch dem
ganzen leib so eng/ daß der mensch ersticken müß/ vnnnd
gechs tods ersterben. Darumb sol man nit getranck ne-
men/ auch nit lassen/ dan nur in dem bad mit köpffen/ de
das not ist. In senfftem bad mag man wol niechtern ba-
den. Man sol in disen zweyē monatē wenig wein trinckē
vmb der dürre willen des magens vnnnd der leber. Man
sol alle tag in disem monat kalt wasser trincken niechter
wider die colera daß man die vertreib. Allerley ding das
do grün ist/ das sol man zu diser zeit oft ansehen / das ist
güt zu dem haupt vnnnd zu den augen. Grüne farb ist alle
zeit güt vnd gesund den augen. Geschwer sol man ver-
treiben mit guter salben/ dan sie kōmen nimmer als vast
als in disem monat. Rauten safft/ Isopen safft/ vñ Ep-
pich safft sol man mit honig müschen/ vnnnd den halß da-
mit bestreichen/ dz ist vast güt. In keyner weis sol man
die geschwer vñ trüsen in disen zweyen monatē vffstechē
Auch sol man sich hüten inn disen monaten / vor vischen
die in den pfützigē vñ faulen wassern gehn/ dan sie seind
gar schedlich. In disen monaten sol man nit essen lattich
köl vnd papeln/ dann sie haben eyter vnd gift in inen zu
diser zeit. In disen zweyen monaten sol man oft essen sal-
bey/ knobloch vnd rohen speck/ das ist nutz vnnnd gesund.
Man sol auch wenig baden. Tim rautē/ dillen/ gaman-
der/ salbey/ poley/ fenchelsamen/ liebstockelsamen/ bene-
dicta vnd oderneng/ müsche die mit gūten specereien die
nit zu heys seind/ vnd nim sießholz mit enis vnnnd zucker
gemüscher vnd getemperiert/ vñ mach darauß ein pul-
uer oder latwerg/ die solt du oft nütze / so werest du dich
wider die grossen hitz/ die in disen monaten ist / vñ wirst
behüt vor allerhand siechtagen des leibs/ die dir widerfar-
ren möchten in disen zweyen monaten.

Der ander Augstmonat.

In dē andē Augstmont sol man nitt aderlassen / auch keyn tranck nemen. Man sol sich hüten vor überessen vñ trincken / auch vor newem obs. Man sol rosen wasser vñ baumöl / vñ den taw inn eyn glas vaben / vñ sold das zusamen mengen / vñ sold die brust damit bestreichen / das ist gut zū diser zeit. Man sol auch gar off in kaltem wasser baden / durch die grossen hitz. Wann hiet man sich nitt vor der hitz / so erwallet sich das hirn / daß der mensch vil leicht möcht hauptsiech werden. Poley / rauten / fenchel ephew ysope samen / lober / alant / vñ thū darzū bannöl. Vñ das sol man alles mit honig durcheinander temperieren / vñ sol auch den gangen leib damit schmieren vñ bestreichen. Vñ dasselbig bestreichen ist gesund für allerley vngemach. Vor newem met vñ newem bier solt du dich hüten. Cinamomum solt du inn disem monat off nützen. Kalte ding die von kalter natur sind / die sind inn disem monat gut zū essen / als: lattich / oderming / benedicta / poley vñ wegbreyte / das wisse fürwar / daß die zū diser zeit gar heylsam seind.

Der erst Herbstmonat.

Inn dem ersten Herbstmonat mag man wol eynem ieglichen menschen mitt aller schlechten artzney helfen / wann aller frucht wurzen vñ samen / vñ allerlei ding zeitig seind / wes man zū artzney über jar bedarff / das sol vñ muß man allermeyst inn disem monat / vñ inn dem Meyen gewinnen. Was inn dem Meyen on artzney versaumet ist / das mag man sich inn disem monat erholen oder erfüllen. Du solt trincken in disem monat ab rosten malagranat vñ oderming. Tigmilch solt du niessen /

die merent dir das blüt/vnnd gewinneſt cyn güte farb.

Der ander Herbfstmonat.

In dem October / das iſt der ander Herbfstmonat,
iſt güte daß man zü aderlaſſe / vnnd getranck neme der ſein
bedarff. Wan ſol aber bewaren / daß man nit zü vnfüg-
lich der neuwen frucht nieſſe / böß obs vnnd ander ding /
wann dauon vülleicht die ploß zerbricht / vnnd das hirn al-
ſo geſeret wirt / daß der menſch wirt gar leicht ſiech / daß
er es nimmer überwindet. Die weinber ſeind dann zor-
tig zü nieſſen / vnnd moſt zü trincken / wann dauon wirt
der leib weych. Werretich vnnd bibenel iſt geſund. Senff
iſt nüz inn allerhand ſpeiß. Vogel vnnd wiltpred iſt zeitig
vnnd geſund. Negelin vnnd zimmetrind ſind güte zenußen.

Der erſt Wintermonat.

Nouember iſt der erſt Wintermonat / darinn ſol cyn
ieglichs menſch ſeines leibs pflegen / mit arznei / mit laſ-
ſen / vnnd mit getranck nemen / wer ſein bedarff. Wan cyn
ieglich menſch ſol ſich dan warm halten gegen dem froſt
vnnd der keltin / die den trancken leuten gar ſchedlich iſt.
Laſſen mag man zü der aderen / an welchem end es dem
menſchen not iſt. Zigermilch iſt dan güte zenieſſen vnnd ge-
ſund / wann dauon meret ſich das blüt / vnnd macht den
leib gar wolgefar vnnd geſund / vnnd das antlitz ſchön. We-
nig vnnd ſelten ſolt du baden / wann inn diſem monat ſolt
du ſchweyßbad meiden. Inn keynem monat durch das
ganz Jar / iſt baden ale vngeſund als inn diſem monat.

Du ſolt trincken ab cinamomo / imber vnnd garbe /
das ſoldann dein tranck ſein / daran vindeſt
du geſundtheyt / ob du die trinckeſt
ſtetigs inn diſem monat.

Der ander Wintermonat.

December / ist der ander Wintermonat / das dan der
letst monat ist in dē jar / darin sol man nit zu aderlassen /
dander mensch in disem monat minder blüch hat / dan in
Keinem andern durch das ganz jar / darumb ist es nit güte
das man darin laß zu der ader. Ist sein aber noc dz man
sein nit emberen mag / so sol man wenig blüts lassen / vnd
ander haupt ader ist aller bekömelichest vnd nützlichest /
das man eyn wenig blüts dauon laß. Keß sol man inn di
sem monat nit essen / weñ sie haben in der zeit giffte in inen
vnd ist schedlich / als inn dem Augsten. Darumb das der
mensch in diser zeit on blüt ist / vnd das er sein wenig hat
durch dz sol man in disem monat niessen / imber / galgan
zitron / muscat / bertram vñ muscat blümen / cardamos
mum / negelin / cubeben / cinamomum / vñ ander güte spes
cerei. Wan sol essen gepfeffert vnd gewürtzt speiß / mus
cat sol man offte niessen / wan die gibt gütten geschmack /
vnd krefftiget das blüt vnd das hertz / vnd allen leib / das
thund auch muscatblümen. Dein tranck sol sein in disem
monat / spica / bertram / imber vnd sambam / vnd ander
güte specereien vorgeant / neussst od trinckest du sie inn
disem monat / so gewinnest du gesundtheyt an allen deis
nem leib. Wer dise leer fleissiglichen behelt vnd jr volge / d
vermeidet siechtagen / vnd hat immer dieweil er lebt / ges
sunden leib / vnd lebet vil dester lenger. Es ist zu wissen /
als in eynem iglichen monat geschriben ist von eynem ge
tranck / das ist zu versteen / das man da nüchtern in iglis
chem monat / als offte man wil in suppen weiß niessen sol.

Wo von der mensch geschaffen sei.

Eyn iglicher mensch ist geschaffen von den vier Ele
menten / das ist von der erden / von dem wasser / von dem

lufft/vñ von dem feur. Von denen hat eyn iglich mensch
besunder farb/gestalt vnd sitten/eyner anders dann der
ander. Von der erden ist der mensch schwer vnd trucken.
Von dem wasser ist der mensch kalt / feucht vnd weiß.
Von dem lufft ist der mensch warm / feucht / rot vñ schön.
Von dem feur ist der mensch heys vnd trucken / vñd ist
brauner farb / als man hernach geschriben findt in iglich
em besunder / vnd von den vier elementen ist eyn iglicher
mensch geschaffen / vnd welches vnder den an dem mens
schen mer ist / nach dem wirt der mensch genaturt. Also /
hat er der erden mer / so wirt er eyn Melancholicus / vnd
wirt gleich dem Herbst vñ der erden natur. Hat er aber
des wassers mer / so wirt er genant Flegmaticus / vñd
wirt gleich dem Winter vnd wassers natur. Hat er des
lufftes mer / so wirt er eyn Sanguineus / vñ wirt gleich
dem Lentzen / vnd ist des lufftes natur. Hat er des feurs
mer / so ist er eyn Colericus / vnd ist gesitt nach des feures
natur / vnd wirt geleichet dem Summer. Von den vier
Complexion vnd von jren eygenschaften soltu mercken.

Von dem Sanguineo.

Eyn Sanguineus (als vns schreibet Aristoteles) ist
eyn mensch geschaffen von den vier elementē / do des luff
tes natur mer ist dan des menschen natur / vnd ist warm
vnd feucht / vnd wirt geleichet dem lufft vñd Lentzen /
vnd ist die edelst vnder allen complexen / der mensch der d
selben natur ist / der ist von natur / das er lieb hat / vñ lieb
wirt gehabt. Er ist milt zñ eerlichen dingen / er ist frölich
zimlich / er ist weiß vnd clüg vfferber sachen / er hat rote
schöne farb / vnd singt wol / vnd ist leibig vnd seyft doch
nit zñ vil / ist küen vnd mütig zñ guten dingen / vnd ist gü
eig / er ist lind an der haut / vnd stet vñ vest an seinen sache

en/er ist nit betrogen/ vnd redt nit vil/ er ist nit schemig/
er ist vnkeusch vnd begert sein vil/wann er ist warm vnd
feucht/er wirt gern wol gelert vnd weiß/vnd macht gar
edle kind/vnd mer sün dann töchtern/er bedarff wol gü-
ter hüt/das er sich hüte vor allen groben dingen/vnd be-
sunder vor allen hitzigen vnd feuchten dingen.

Von dem Melancholico.

Eyn Melancholicus / ist eyn mensch geschaffen von
vier elementen/do der erden natur mer ist/vnd d mensch
ist kalt vnd trucken/vnd wirt geleichet der erden vñ dem
Herbst/vnd ist die vnedelst complex. Der mensch der der
selbē complex ist/der ist gern krank/geitig/traurig/esch-
ensar/treg/vngetrew/vnster vnd betrogen/vnd hat all-
weges eyn bösen magen/er ist forchtsam/er hat böse be-
gird/vnd hat eerlich ding nit lieb/er hat eyn blöden sinn
er ist vnweiß/vnd hat hertes fleysch/er trinckt vil vñ ist
wenig/er ist nit vast vnkeusch. Im ist not das er sich hüt
vor allen speisen vnd dingen/die kalt vnd trucken seind.
Alle ding die warmer vnd feuchter natur seind/die seind
im gesund/als güter wein/vnd güte specerei.

Von dem Colerico.

Eyn Colericus / ist eyn mensch geschaffen vñ den vier
elementen / der des feures mer hat. Der mensch ist heys
vnd trucken von natur / vnd wirt vergleicht dem feuer
vnd dem Summer / vnd ist eyn mitle complex / nit zñ vil
edel / noch zñ vil vnedel. Er ist bleicher farb / vnd trincket
vil mer dan er ist / er ist kleyner glied vñ mager er ist eins
schnellen geringen zorns / der ist im schier hin / er ist küen
vnd schnell mit allen seinen dingen / er redt gar vil vnd ist
vnforchtsam / er hat vil hars vnd ist hert / der ober teyl sei

nes leibs ist jm grösser dann der vnd / er ist milt zu erbern
dingen / vnd ist vnstet. Er begert vil vnkeuscheyt / vnn
mag doch wenig. Im ist not das er sich hüte vor allen spei
sen die hitzig vnd trucken seind. So ist jm gesund alles dz
kalt vnd feucht ist.

Von dem Flegmatico.

Eyn Flegmaticus / ist eyn mensch geschaffen von den
vier elementen / do des wassers natur mer ist. Vnd der
mensch ist kalt vnd feucht / vnn wirt geleichet dem
wasser vnd dem Winter. Der mensch ist wasser
far / vnd hat vil fleysch / vnd hat cleyne gelend /
vnd ist zornig. Er ist vil / vnd trinckt wenig.
Er ist treg / vnd schlafft vil / vnd hat wey
ches har / vnn begert nit vil zu vnkeu
schen / vnd mag sein auch nit vil. Im
ist not das er sich hüte vor alle din
gen / die kalt vnn feucht seind.
Im seind gesunde vnn nütz
alles das heys ist vnd tru
cken von natur.

Der ander teyl saget von der
ordnung der gesundheyt / wie sich der
mensch mit essen / trincken / schlaf-
fen vnd wachen halten sol.

Avicenna der hochgelert Meyster beschreibet
vns (in dem buch von der sach der gesuntheyt
vnd der krankheyt vnd des todes) vnd spricht
das die leichnam der mensche / zweyerley schaden
vnderthenig seind / vnd der schaden ieglicher hat sei-
nen vrsprung erwan inwendig / als so die natuerlich feuch-
tigkeyt der vier element / do wir vo geschaffen seind / fanl
wirt in den menschen vnd ueberfluessig / das ist so d feuch-
tigkeyt vnd des blutes zu vil wirt / do empfacht der men-
sch erwan vnd dick toedlichen schaden dauon.

Die ander sach ist / so der natuerlichen feuchtigkeyt der
vier element daruon der mensch geschaffen ist zu wenig
ist / da auch solicher grosser schad von kompt / vnd das ko-
met von ueberiger hitz vnd keltin / der leber vnd des ma-
gens / vnd von vngordnetem leben / mit vnMESSigkeyt es-
sens vnd trinckens. Vnd darumb ist not das der mensch
der gesund wil komen zu dem end des sterbens (das vns
allen von Gott vffgesetzt ist) sich ordenlich halt / mit essen
trincken / baden / vnd anderen dingen / von den hernach
schriben steht / das sie ordenlichen vn natuerlichen zu rech-
ten zeiten geschehen / so behaltē sie sich gesund. Wer aber
der selben ding vnordenlichen vnd zu vnzeiten gebraucht
der muß von not wegen krank vnd süchtig werden.

Wie man sich vor dem essen halten sol.

Du solt wissen zu dem ersten / das der magen in dem

menschen/ist recht als eyn hasen bei eynem feur/so ist die leber als das feur bei eynem hasen/so man die kost wil sie den/so muß man das feur vor anzünden. Also inn der gleichnuß sol auch der mensch/eh das er zü dem tisch sitzt/die natur anzünden vnd sich bewegen/vnd eyn weil hin vnd her spacieren/oder sunst mit eynere messigen arbeyt üben/biß er erwarmet/vnd rot wirt vnder dem antlitz/damit wirt erkücket vnd entzündet die natürlich werme vnd der magen wirt begirig vnd lüstig/vnd die speiß bekomet darnach dem menschen wol. Nach dem essen sol der mensch nit arbeyten/noch seer schlaffen vñ springen wann das hart schad ist. Er sol eyn weil gar gemechlich sitzen/vñ darnach wol sittlich hin vnd her spaciern geen. Von der ordnung vor dem essen vnd darnach/spricht Auicenna: Es kompt dem mensche vil gesuntheyt dauon. Die leblichē geyst werden dauon erkücket/die natürlich werme wirt dauon entzündet/die glieder werden dauon gering/die bösen dünst vnd feuchtigkeyt werden dauon außgetriben. Der mensch wirt lüstig/vnd die ganz natur dadurch gesterckt. Vnd darumb so du zü dem tisch wilt geen/thu als hievor geschriben ist/so behaltest du die gesuntheyt vnd langes leben.

Von dem essen/vnd wie der mensch
essen sol.

C Der gesuntheyt wil pflegen/der sol eyn güte ordnung haben mit der speiß die er nützen wil/wie das ist/inn welcher maß/zü welcher zeit/wie vil/vñ das es wider die natur nitt sei/wannes brecht grosse krankheyt. Darumb schreibt Auicenna inn dem büch von der ordnung & speiß Der mensch sol nit eh die speiß niessen/biß er begirig ist/vnd der magen sol gereyniget sein von der vordern speiß
C

das ist / das er zu stül gangen sei / eh er zu dem andernmal
esse. Wann wer sach das der mensch es eh er natürlichen
dazwischen zu stül gieng / so verunreynet vñ vergifft die
ander speiß die nachgeenden / vñ das die speiß die natur
beschweren würd / vñ wer nit bekömenlich. Auch so der
mensch empfindt das er lust vñ begirlicheyt hat zu essen
so sol er das essen nit verziehen. Vñ des gibt vrsach Aui-
cenna vñ spricht: So der mensch hunger leidet über lust /
das ist / so er das essen verzeucht / vñ jm der hunger ver-
geet / so wirt jm dan der magen vollen vnreiner feuchtig-
keyt / das dann gar schedlich ist. Eyn meyster Rasis sprü-
cht: So man das essen verzeucht bis der lust vergeet / so
wirt zehand die krafft der begird zerstöret / vñ der mag
wirt voller böser feuchtigkeyt. Darumb sol man eygent-
lichen mercken vñ versteen / das man zu eynem mal nit
zu vil esse / das der mag nit zu voll werd / also das sich der
mensch thene / vñ der athem schwer werd / wann es gar
vngesund ist. Der mensch sol mit lust auffhören / das ist /
das er sich nit füllen sol / als die vnuernünftigen thier.
Wer aber sach / das der mensch empfindt / das er zu vil ge-
essen het / vñ sich mit speiß oder tranck überladen hette.
So spricht Auienna / Das der selbig mensch / des nech-
sten tags darnach / lang fasten vñ hungerig werden sol
vñ lang schlaffen / an eynere statt die nit zu vil warm od
kalt ist. Wer aber sach / das er nit geschlaffen möcht / so
sol er sich vast üben mit arbeyt / vñ sol eyn wenig kla-
res weins trincken / vñ sol nit mer essen / dan vor sein ge-
wonheyt ist gewesen. Eyn meyster der heyst Almanfor-
der spricht: So der mensch empfindet das er zu vil geessen
hat / so sol er zestund eh sich die speiß in dem magen nider-
gesetzt / lügen ob er es oben auß wider von jm müg lassen
faren / wer jm das zu hert / so trinck er eyn wenig warmes

wassers/so geet es dester leichtlicher wider von jm. Vnd
dise leer gibt auch Galenus in seinem büch genant regin.
Es ist auch zemerckē als Almanzor spricht/ Daß den ma
gern mensche / die täglichen nur eyn mal essen gar schad
sei/ vnd den feysten menschen ist schad oft essen: doch sol
man darinn das mittel halten / das weder zu vil noch zu
wenig sei.

Wie der mensch sein complex sol erkennen.

Es ist auch zu wissen/ daß der mensch sein complex sol
wissen vnd erkennen/ als vor eygentlich geschriben ist/ ob
er sei eyn Sanguineus/ so ist er warm vnd feucht/ vnd so
sol sein speiß sein subtil vnd kalt von natur.

Von dem Melancholico.

Est er eyn Melancholicus / so ist er kalt vnd trucken/
so sol sein speiß fast feucht sein.

Von dem Colerico.

Eyn Colericus ist hitzig vnd trucken/ vnd bedarff gar
wol/ daß sein speiß kalt vnd feucht sei.

Von dem Flegmatico.

Eyn Flegmaticus ist kalt vnd feucht/ vnd der bedarf
subtiler speiß/ die warm sei von natur.

Von dem Winter.

Inn dem Winter sol der mensch niessen speiß die von
natur warm seind vñ starck. Als rindtfleisch/ schafffley
sch/ schweinenfleisch/ hirtzin vnd allerley wilpret.

Von dem Summer.

Inn dem Summer sol der mensch niessen leichte speiß

C ij

die küll seind von natur / als lactucken vnd allerley kraut
Zückenfleysch / lambfleysch / kalbfleysch / jung hemling
fleysch.

Von dem Lentzen.

¶ In dem Lentzen sol man messig sein / vnd lüftig trucken
en speiß von natur niessen.

Von dem Herbst.

¶ In dem Herbst sol der speiß nit zü vil sein / vnd sollen
warm sein von natur / als vor von den vier complexen /
vnd von den vier zeiten des jars eygentlich beschriben ist.

Von der Speiß.

¶ Wievil eyn mensch zü eynem mal essen sol / das kan nie
mand eygentlichen schreiben. Aber als vns Galenus sch
reibet / so sol sich der mensch massen mit der speiß / daß jr
nit zü vil seien / daß sein natur nit dauon beschwert werd
Das geschicht gar vil / so der mensch treg ist vnd schwer
nach dem essen / vnd den athem tieff holet. Vnd das die
natürlich werme nit geschwecht werde / wā der mensch
vil schadens dauon empfahet.

Von den naturen der speiß.

¶ Die speiß der menschen sol nit zü vil hitz sein von na
tur / als pfeffer / vnd von solchen dingen die seer hitzigen /
wā die verbrennen die natürlichen feuchtigkeyt zü seer
do das leben vast inn ist / vnd do grosse krankheyt von
kompt.

Von feuchter speiß.

¶ Wesserig vnd feuchte speiß / als milaun vnd jr geleich
die machen faul vnd brütig den menschn / inwendig inn
dem leib / so man jr zü vil neußt.

Kalte speiß.

¶ Die speiß die gleich kalt ist von natur / als lactucken / vnd jr gleich / die tödten vnd schaden gar seer / so man jr zeuil neußt.

Von Truckner speiß.

¶ Speiß die trucken seind von natur / die machent die krafft der natur pleend vnd krafftlos.

Von Feyßter speiß.

¶ Speiß die zu vil feyßt seind / als feyßt fleysch / die schwinmen inn dem magen oben / vnd hindern die derung

Süße speiß.

¶ Speiß die gar süß sind als honig / die verstopffen: die aber bitter seind / die speisen nit.

Von versaltzner speiß.

¶ Speiß die versaltzen seind / die verbrennen vnd zerstörent die andern speiß / vñ machen den magen zu nichten.

Geessigte vnd saure speiß.

¶ Speiß die geessiget vnd saur ist / so man jr vil vnd gewonlichen neußt / machet schier altgeschaffen. Der vorgeschriben speiß ist keyne bekommenlich dem mensche zu vil niessen. Man sol sie temperieren also. Eyn hitzige mit eyner kalten / vnd eyn truckne mit eyner feuchten.

Was speyß den menschen gut vnd gesund set.

¶ Dem menschen seind gesund die nachgeschriben speiß
Fleisch von jungen kitzlin / jung lambfleisch / fisch / kalb
fleisch die von der milch kommen / hünner vnd capannen
rephüner vnd allerley gevögel / das gewonlich ist zu essen

vnd suppen auß reynem / frischem / steynigem vnd sandi-
gem wasser / vnd weyche eyer / weytzen brod wol gehöfelt
zilmassen gesalzen / vnd wolgebachen / dz eyns tags oder
zweyer alt sei / das ist gesund. Du solt hie mercken eyn ge-
meyne leer. Die meyster in der artzney sprechen gemeyn-
lich: Ob eyn mensch lust hat zuessen feyßte speiß / von der
vor geschriben steet / die nit gesundlich ist / vnd schwimbt
embor im magen / der sol darnach essen speiß die nider tru-
ckent / schöppet / als keß vn biren / so schadet es nit so seer.

Von bitterer speiß.

Est aber eyn mensch das gern speiß neußte die versaltze
oder bitter sind / oder mit essig / die der natur auch nit be-
kommelichen ist / als vor geschriben ist / der sol niessen vnd
essen darnach süsse speiß / als äpfel / so schadet es nit.

Von dem wein.

Von dem wein den du trincken solt / daß er gesunde-
heyt behalt den menschen (von dem schreiben die meyster
Galenus vnd Auicenna) der sol sein alt vnd nit neuw /
wolgeschmack / lauter vnd klar / oder ein wenig gemischt
mit frischem wasser / das reyn vnd newlichen geschöpft
ist / vnd des nit zuvil sei.

Wie du wein inn dem winter trincken solt.

Inn dem Winter solt du deinen wein nit kalt trincken
waner vil schedlich ist / vnd zerplewet den menschen inn-
wendig / vnd erkeltet die natur / du solt in lauw machen.
Ob sunst eyn gemeyne leer solt du hie mercken. Die speiß
solt du gar wol vnd kleyn zerbeißen inn dem mund / vnd
den wein kleyn / recht als eynen faden hinein schlinden.
Das ist eyn sach der gesundtheyt vnd des langen lebens.

Wie man sich halten sol so man des
morgens vffsteet.

Aristoteles schreibet zu dem Künig Alexander
dise nachgeschribne lere vnd spricht: O Alexan
der / wilt du gesund sein vnd beleiben / so volg
meiner lere / So du des morgens auß dem bett
wilt geen / so solt du deine glider gleich vnd sittlich zerthe
nen vnd strecken / von dem altert vnd erküect sich die na
tur vnd die leblichen geyst. Darnach so du vffgesteest / so
solt du dich fleissen daß du dich übest / daß du die überflüs
sigkeyt der natur von dir tilgest / dz du zu dem mund auß
werffest / vnd zu der nasen / vnd dein zungen schabest mit
eynem messer / vnd dich zu dem stül vnd mit dem harn ü
best / so du das gethüst / so solt du dich fleissen aber zu har
nen / vnd eyn wenig hin vnd her spacieren / dise ding sterc
ken vnd lüstigen dir deinen leib. Darnach soltu dein har
wol strelen / dz zeucht dir die bösen dünst auß dem haupt.
Darnach solt du weschen dein hend / mund / nasen vñ an
gen / inn dem summer mit kaltem wasser / vnd inn dem wint
ter mit lahem wasser: dein antlitz / hend vnd füß inn dem
summer weschen mit kaltem wasser / das bringt güte lüst
vnd begird zu essen. Darnach solt du die zen reiben mit ei
nem lustigen leinin tüch das rösch sei / vnd deine nasflöch
er wol reinigen / vñ dich salben mit edler salb / vnd lustige
Kleyder anlegen / vnd wol riechende ding schmecken / das
erfrewet die seel in dem leib / vnd krefftiger den leichnam.
Darnach solt du dich vereynen vnd versünen mit Gott
dem herren / vnd jm fleissiglich dienen / als billich ist / vnd
dich demütiglich gegen jm inn andacht erzeygen. Dar
nach solt du hin vnd her spacieren an gutem lufft.

So du das gethüß / vnd du dich inn den dingen also geü-
ber hast / so thü darnach das du gwonlich pflegst zu thun
biß du lüßtig werdest zu essen / vnd wann dir nun lust kom-
met zu essen / vñ die natur begirig wirt / so solt du dich vor
etwas arbeyten vnd üben vnd erwarmen / eh du zu dem
tisch sitzest / als hie vor geschrieben steet. Vnd wenn du dan
begirig bist zu essen / so solt du es fürter nit lenger verzie-
hen.

Was man zum ersten essen sol.

Auicenna schreibt eyn nützliche lere / welcherley speiß
man zu dem ersten essen sol / vñ spricht. Wer mit der speiß
gesundtheyt behalten wöll / der sol eben mercken / das er
die leichten geringen speiß zu dem ersten niesse / als genß
vnd hünere vnd vögel / vñ darnach die schweren speiß nies-
sen / als das rindtfleisch vnd gebrates. Ist aber sach das
man die schweren speiß vor der leichten neußt / als dürr
fleisch zu dem ersten / vnd dann darnach geringes gesort-
tens fleisch / oder grün rindtfleisch / vñ dann nach kalb-
fleisch : oder zum ersten gebrates / vñ darnach gesortens
so schwimmet die gering speiß oben embor in dem magen
vnd wirt bald verdeuwet / vnd die schwer speiß wirt nit
bald verdeuwet / vnd ligt lang in dem magen / vnd die ge-
ring speiß die nun schier verdeuwet ist / mag vor der schwe-
ren keynen außgang haben / vnd ermodert vnd erfaulet
durcheynand in dem magen / dauon wirt dan die gantz
natur gekrenckt vnd geschwecht / vnd können dem men-
schen groß siechtagen dauon. Vñ darumb wer gesund
wil sein / der niess vñ brauch zu dem ersten die subtilen
speiß / vnd dann darnach die groben.

Das man nit zu vil trincken sol.

Du solt dich auch hütten vor überigem trincken / vnd

besunder vor kaltem wasser/wan es verstopfft die natu-
lichen werme/vnd hindert die dewung der speiß/doch vñ
der hitz wegen des magens vñnd der zeit. Als im Brach-
monat mag man frisch brunne wasser messiglichen trin-
cken/das ist gesundt.

Wie man sich halten sol nach der arbeyt.

¶ Auicenna spricht/ Nach grosser arbeyt sol man nitt
fisch essen/wann sie verderben den magen ganz.

Wie man essen sol.

¶ Auicenna verbeut manigerley speiß eynes mals zü es-
sen als man pflaget vff hochzeiten vñnd andern wolleben/
wann vil irrung der natur vñnd schaden dauon kómen.
An zweyerley oder dreierley speisen sol sich der mensch las-
sen benügen/wann das ist gar gesundt. Es sol auch nie-
mant/so die speiß halb oder eyn teyl verzert ist im magen
eh sie gar verzert ist/mer darauff essen. Als so man das
morgen essen zü Tertzzeit gessen hat/vñnd daruff zü stund
zü rechtem malzeit aber ist/wann die letz hindert die er-
sten/vñnd der leib kómpft in verderbt nüss dauon. Fisch
vñnd rohe milch seind nit gesund zü eynem mal miteynan-
der zuessen/wann die natur zü außsetzigkeyt dauon ge-
neygt wirt.

Von dem brod.

¶ Es ist zü wissen das rucken brod eh verzert wirt/dan
gebeutelte brod/vñnd es macht gross blüt/so machet gebeu-
telt weiß brod subtil blüt. Es ist auch zewissen/das müß-
sigen leuten allweg subtil speiß bekómenlicher seind dan
die groben. Auicenna spricht/das zestund so man geessen
hat/weintrinken schedlich sei/wann der wein ist subtil
vñnd bald verzert/vñnd dringet durch die speiß in den ma-
D

gen / vnd faulerdann / vñ verstopffet / so das vil geschicht
so fellt der mensch dauon inn wasser sucht / oder andere
schwere krankheyt.

Wie man sich nach dem essen halten sol.

Enach dem essen sol man die hend schön machen / was
nie vnreynen henden die augen vnd das antlitz anrürē /
ist vast schedlichē. Den mund vnd die zeen sol man reyn
waschen / vnd nicht vnreynes dazwüschē lassen / wann
es verderbt die zeen / vnd macht stincken den achem.

Vom getranck / vnd wie es der mensch brauchen
sol. Zumersten von dem wasser. Merck
das kalt wasser vngesundt ist.

Auicenna vnd auch Almanfor sprechen / das gar vn-
gesund vnd der natur widerwertig sei / vil kaltes wassers
nüchter trincken / vnd nach arbeyt so man hitzig ist / vnd
nach dem bad / vnd nach der vnkeusch / vnd inn der nacht
so man geschlafen hat. So aber nach disen vorgeschribē
dingen der durst vast groß ist / so sol man den mund erfris-
schen mit kaltem wasser / hilfft es nie / das der mensch so
grossen durst leidet / das er ie trincken muß / so sol er wein
mit wasser gemischt warm trincken / vnd darnach kalt
wasser.

Eyn leer für den durst.

Auicenna schreibt: Wer grossen durst hat / vnd besors-
get das im trincken schad / der sol schlaffen / so vergat im
der durst. Kaltes wasser zustund trinckē nach dem essen
ist der natur wider / vnd erkeltet den magen / vñ irret die
denkung. Der sein aber nitt geraten mag / das er muß
wasser trincken / der sol eyn güte weil nach dem essen bey-
ten / so lang biß sich die speiß gesetzt inn dem magen.

Wieder mensch den wein
brauchen sol.

¶ Avicenna spricht von dem wein / dz eyn iglicher weiser mensch sich fleissiglich hütē sol / daß er nüchter oder nach grosser arbeyt mit wein trincke / er sol vor ettwas feuchtes essen. Wann so man wein trincket nüchter vnd nach arbeyt / das bringt grossen schaden. Auß dem sol man nemē wer eyn blödes kranckes hirn hat / daß der lützel vnd wenig weins trincken sol / vñ sol in vermischet mit trincken.

Wann wein verboten ist.

¶ Almanfor spricht / inn dem büch von der ordnung des trinckens / daß niemant nach dem bad oder nach hitziger speiß / oder so man genüg geessen hat / zustund wein sol trincken / er sol beyten nach dem bad biß er wol erkält / vñ nach der speiß eyn weil / so lang biß sich die speiß inn dem magen nidergesetzt hat / als vor gesprochen ist.

Von vnmesigkeit des weins.

¶ Es spricht auch der selb Almanfor / daß vil weins zu trincken sei nit gesund. Das bewert Avicenna vñ spricht daß vil weins getruncken / inn etlicher menschen magen verwandelt wirt in die roten cholera / in etlichen zu essig / vñ die sind beyde schedlich. Vnd wer das an jm empfindt (spricht Almanfor) der sol sich darzü bewegen / daß er zustund wider von jm breche. Were es aber dz er sich nit brechen möcht / so sol er zustund vil wassers daruff trincken vnd baden / vnd schlaffen / so verzeret es sich on schaden.

Von schaden der trunckenheyt.

¶ Avicenna spricht: Daß emssige trunckenheyt gar eyn schedlichs ding sei / vñ vil übels dē menschen dauon kome

sie zerstöret die natur des leichnams / vnd verderbt das
geäder / also daß der mensch lam wirt / vnd zitterende gli
der gewinnet / vnd kompt dauon apoplexia / das ist 8 geh
todt / vnd verlaßt vnd verdempffet die natürlichen wern
vnd machet den menschen / der jr pflegt / eh zeit grau / alt
vnd ungestalt / vñ darumb sol sich eyn ieglich mensch das
uor hüten. Eyn gütre leer sol man mercken zü allem ge
tranc / als Auicena spricht / daß man den schlund nit sol
zu weit vffschün / man sol es kleyne als faden hinab ziehen /
als vor auch geschriben steht. Es ist auch zu wissen / daß
alter wein der natur der menschen gar gesund vnd bekö
menlichen ist / vnd eyn gütre edle artzney.

Von dem most.

Etwer wein / als most eh daß er recht lauter wirt / ist
fast schedlich / vnd krenckt die lebern / vñ der mensch wirt
dardurch geschickt zü der lebersucht / vnd machet flüssig
inn dem leib / vnd zerplehet den bauch vnd das gederme /
das auch gar vast schedlich vnd ungesund ist / darumb
sol sich eyn ieglicher weiser mensch danor bewaren.

Von der tugent des weins.

Galenus schreibt daß wein / so man in messiglich neuß
set / vil hilff thut dem leichnam. Also thut er auch vil scha
dens / so man in vnordenlich neußt.

Von ordenlichem trincken.

Eyn meyster genant Jono spricht / dz wein messiglich
vnd ordenlich getruncken / benimpt dem gemüt alle bit
terkeyt / vñ verwandelt es zü süßigkeyt. Galenus spricht
daß wein messiglich genossen / macht frölich eynen trau
rigen vnd forchtsamen / vñ gebirt freuden. Eyn meyster

genant Ruffus spricht/das der wein messiglichē genütze
macht lebendig vnd erlüct die natürlichen werme im
dem menschen/vnd verzert die speiß/vñ treibet die über-
flüssigkēyt vnder sich zu dem stülgang/vnd reyniget die
natur von allen bösen dünsten vñ vnreynen feuchtigkēy-
ten/vñ reyniget die schwarzen cholera/ adelt das blüt/
vnd stercket das hirn/erklert die augen/vnd meret vnd
scherpffet die sün vnd die vernunft des menschen/vñ ma-
chet gut schön vñ lauter farben. Die vorgeschriben kraft
vnd tugent hat der wein/so man in ordenlich vnd zimlich
vnd nit zuvil vff eyn mal neußt/so man in aber vnorden-
braucht/so thüt er vil schadens/ als vil er nutz bringet/ od-
er wan vil mer/dañ wein ist die höchst vnd edelst artzney
so man in neußt als man sol/nach ordnung vñ messiglich-
en/wie vor geschriben steet. Es ist auch nützlich zu wissen
welchem alter er zugehört oder nit/als künden oder alten
leuten.

¶ yn güte leer von dem wein.

¶ Auerrois der meister spricht/das jungen künden wein
geben zu trincken schedlich sei/wann die kind seind hitzig
von natur/vnd er verderbt die natur der kind/wañ der
wein ist hitzig von natur/vñ füllt den künden die heupter
mit böser hitz/vnd gewinnen danon böse vñ blöde heupt-
lin/vnd krank thorecht sün vnd böß gesicht. Alten leuten
ist gesund wein zetrincken als vil sie mügen/wañ sie sind
kalt von natur/vnd ist in güte das sie starck wein trinckē
wañ die seind kalt vnd erschöpfft/vnd der wein ist warm
vnd wernet sie.

¶ Von Rotem wein.

¶ Auicenna spricht: Alten leuten ist roter wein gesünder
dā weißer/wañ roter wein bringet in den harn/vnd den

verkopffet der süß weiß wein. Alter wein ist gesund / der
neuw wein als most / ist den alten leuten vast schad / wann
er krenckt in das haupt / vnd machet sie im leib zu vil flüss
sig. In eynem kalten land / oder zu kalten zeiten ist ge
sund vil weins zutrinken / dann in eynem warmen land
oder zu warmen zeiten / wann der wein hitziger vn ist ge
sund wider die keltin des lands oder der zeit. Wie sich die
complex üben / so der mensch truncken ist.

Sanguineus.

Eyn Sanguineus / so er truncken wirt / so lachet er
vnd ist frölich / vnd laufft hin vnd her / vnd erzeygt kinde
lich sitten.

Colericus.

Eyn Colericus so er truncken ist / so redt er vil / vnd ist
wanckelmütig / vnd wirt recht als er töbig sei.

Flegmaticus.

Eyn Flegmaticus so er truncken wirt / so ist er schlef
ferig mit gar schwerem schlaff / vnd fürcht sich seer.

Melancholicus.

Eyn Melancholicus so er trunckē wirt / so ist er trau
rig / vn hebt an sein sünd / od vergangen ding zuberweynē

Von dem nutz des schlaffs.

Nach dem essen vnd trincken / so man die ordenlich ge
braucht hat / als vor geschriben stat / die behaltē den mens
schen bei gesundtheyt. Es bedarff auch der mensch der
ruw vnd des schlaffs / vnd wie man sich ordenlich darinn
halten sol / das vindest du hienach geschriben.

Von dem nutz des schlaffs.

¶ Auicenna vnd Almanfor schreiben vns von dem wachen vnd von dem schlaffen / vnd sprechen: Der schlaff ist nutz vnd thut vil hilff dem leichnam / so man den ordenlichen braucht. Er benimpt der seel jr arbeyt / vnd machet sie subtil vnd klug / vnd scherpffet die witz / vnd thut rüwe die empfindlich krafft / machet milde die arbeyt des leichnams. Auch machet er gute deuung / vnd macht die natürlich stercke mechtig / vnd machet den leichnam feysse vnd warm von natur. Auicenna spricht: Der schlaff ist vast nutzlich alten leuten / wann die alten der natürlichen feuchtigkeyt wenig haben / die bringet wid vn behelt jnen der schlaff. Vnd dauon spricht Auerrois: Alles würcken der natur in dem leichnam ist deuwig vnd feucht mache vnd dz wachen verzert die selben / vnd zeucht die inwendigen natürlichen werme an sich in die glider / so behebt sie der schlaff innwendig.

Das man nit zuvil schlaffen sol.

¶ Almanfor spricht: Zu vil schlaffen vnd über die maß / ist nit gut / vnd macht den leichnam trucken vnd mager vnd voller flüss / die do heysen Flegma / vnd erkelt den leichnam / vnd darumb ist zuvil schlaffen nit gut.

Von dem wachen.

¶ Vil wachen über die maß ist schedlich / wann es entzündet die natürlichen werme zu vil / vnd zerstört vnd verderbt die natürlichen feuchtigkeyt / vnd verderbt die guten gestalt des angesichts des menschen / vnd macht den leib zu vil trucken vnd krank / vnd meret die roten cholera / vnd das geschicht den mageren leuten. Auicenna vnd Almanfor schreiben von dem schlaff / der sol messiglich / nit zu vil / vnd zu rechter zeit beschehen.

Zu welcher zeit man schlaffen sol.

Elmanfor spricht: Der mensch sol nit schlaffen nach dem essen/ biß daß er empfindt daß sich die speiß auß dem magen gesenckēt hab/ vnd biß der mensch empfindet/ daß die schwere / als er nach dem essen schwer vnd treg wirt/ sich gemindert hab/ vnd darumb ist nützlich daß der mensch der schlaffen wil / so er eyn weil gesitz nach dem essen / dz er dan eyn wenig hin vnd her spaciern gang eher schlaff so setz sich die speiß dester eh.

Daß man des tags nit schlaffen sol.

Auicenna spricht: Des tags schlaffen sei schedlichen/ wen der selb schlaff macht feuchtin/ vnd macht böse farb vnd schadet dem miltz vnd dem geäder / vnd machet auch treg vnd gar vnlüstig zu essen.

Von dem schlaff nach dem essen.

Galenus spricht: Zest und schlaffen nach dem essen/ be trübt das haupt/ vnd schadet im vast Mag aber d' mensch des schlaffens nit geraten / so sol er zum nünsten zwo stund nach dem essen beyten.

Vff welche seiten man sich legen sol.

Auicenna spricht: Man sol den schlaf anheben vff der rechten seiten/ daruff sol man eyn weil schlaffen/ vñ darnach sol sich der mensch umbwenden vff die lincken seiten vnd auch daruff schlaffen. Vff dem bauch schlaffen wer es gethün möcht/ wer gar gesund/ wann von dem schlaffen die natürlich werme gemeret vnd gesterckert wirt.

Daß man vff dem rucken nit schlaffen sol.

Vff dem rucken schlaffen ist nit güt/ sunder schedlich/

vnd schickt den menschen daß er geneygt vñ empfanglich
wird böser feuchtigkeyt oder krankheyt. Als apoplexia/
das ist der gechtod vnd hirntöbig/ daß der mensch vffert
auß dem schlaf/ vnd schreiet als cyn vn Sinniger: vnd daß
eynen menschen bedunct etwas wöll in ertrucken/ vnd
magnit gereden / vnd das kompt alles von dem blüt des
menschen/ das sich samlet vmb das hertz/ vnd möcht cyn
mensch von stund an daruon vergeehn / darumb sol sich
cyn ieglicher mensch daruor hüten/ wann das ist die sach
daß sich manigs mensch gesund schlaffen legt / vnd wirt
dann tod gefunden.

Von dem schlaff.

¶ Auicenna der groß meyster gibt eyn gemeyne nütze re
gel von dem schlaff vnd spricht: So der mensch schlaffen
wil/ so sol er das haupt vnd den halß/ vnd sunst sich über
al gar warm zudecken/ vnd die brust vnd das haupt solle
sie höher legen dan die nidern teyl des leibs/ vnd das ma
chet gar gute deuung inn dem magen. Ander sonnen
schein schlaffen ist böß/ vñna dem mon schein noch vil bö
ser.

Wie man den leichnam purgieren vnd reynigen sol.

¶ Hienuor ist geschriben / wie sich der mensch gesundtlich
halten sol mit essen vnd trincken vnd schlaffen. Darnach
ist nützlich zewissen/ wie man den leichnam reynigen/ vñ
von den überflüssigkeyten leeren vnd euacuiren sol. Ale
mit laxatiuen/ das ist / mit aufstreibender artzney/ vñnd
auch mit baden. Von denen hernach geschriben stat. Vñ
zū dem ersten von der artzney die do heyßet laxatiua.

℥



Von dem laxieren.

Die natur des leichnams beleibet / vnd wirt behalten in irem leben des wesens / biß zu der zeit die niemant über tretten mag / als wir alle sterben sollen vnd müssen / so man sich ordenlich haltet in den dingen / on die der leichnam nit geleben mag / als an essen / trincken vñ schlaffen. So nun der mensch ordenlichen lebt / dannocht beleibet die natur etwas über das nit verzert wirt / vnd das samlet sich zu zeiten von zeiten in dem menschen / vnd so es nit außgetrieben wirt / vnd die natur gereyniget / so kompt die leichnam danon in krankheiten. Vnd darumb spricht Auicenna / daß eyn ieglicher mensch zu etlichen zeiten in dem jar (als im Meyen) soleyn laxatiua nemen / das seiner natur bekommenlich ist. Vnd das zu niessen soler eynes getreuen arztes rath haben / vnd das laxieren sol stülgang machen vnd harn.

Von dem baden.

Der leib des menschen bedarff auch reynigung vñ böser feuchtigkeyt die sich samlet zwischen haut vnd fleisch vnd die reynigung sol sein mit baden. Darumb solt du hienach lernen / wie vnd zu welcher zeit du baden solt.

Wann man baden sol.

Auicenna spricht: Wer gesundlich baden wil / der sol nach dem essen zehandt mit baden / sunder so die speiß im magen verzert vnd verdenwet ist / das ist des morgens nüchter oder zu vesper zeit. Das bezeuget Auerrois vnd spricht: Wer mit vollem bauch / das ist / zestund nach dem essen in das bad geet / dem werden die löcher der haut (genant pori) verstopffet vnd beschlossen / daß die unreynigkeyt / der schweyß vñ die überflüssigkeyt nit her auß mag kōmen. Vnd von dem verstopffen lauffen die selben von



einem glid in dz ander / vnd bringen dem leib grossen schaden / vnd darumb ist vol baden nit gesund. Wan baden ze handt nach dem essen / irret die dewung / vnnnd zeucht die speiß vnuerdewet in die glider / vñ das bringt mancherlei tranckheyt.

Von der zeit des badens.

Rechte zeit des badens ist / so die speiß inn dem magen verzert vnd verdewet ist / vnd so das gederm gereyniget ist / also das der mensch vorhin zü stül gangen sei. Gale- nus spricht: So die speiß verdewet ist / vnnnd der bauch zü dem stül gang gereyniget ist / so wermet das bad vnd machet gut dewung / vnd krefftigt den magen. Ist aber sach das man badet eh die speiß im magen verzert wirt / vñ eh man zü stül gangen ist / so geet der dunst im bauch durch den gantzen leib vnd glider / vnd verferet sie / vnd machet das blüt faul / vnd der selb mist wirt von der hitz des bads hert inn dem leib / vnd mag der mensch dann hernach nit wol zü stül geen / das auch grossen schaden bringt.

Wie man sich vor dem bad halten sol.

Constantinus spricht: Eh das man inns bad geet / so sol man sich darnor exercieren vnd üben mit bewegen vñ arbeyten / als mit hin vnd her geen / oder sunst wie man wil das der leib vor aller erawickt vnnnd erwermet werd / dauon wirt der leib geschickt / dz der schweyß vnd die böß feuchtigkeyt hinget / vñ die pori werdendauon geoffnet.

Wer gern feyßt were / wañ der baden sol.

Auicenna spricht: Wer zü mager ist vñ gern feyßt wer sol zü stund nach dem essen baden / so wirt er feyßt / er sol sich aber fürsehen / das im die schweißlöcher (die pori zü latein heissent) nit verstopffet werden / als vor geschriben

vnd vnderſcheydenlich gehört iſt. Wil er ſich dauor be wa
ren/ſo ſol er vor eh er inn das bad geet met trincken/mag
er keyn met gehalten/ſo ſol er honig mit waffer temperie
ren/vnd ſoles für den met trincken. Iſt eyn menſch feyſt
vnd wolt gern mager ſein/der ſol nüchtern baden/vnd
lang inn dem bad beleiben/ſo wirt er mager.

Von dem nüchtern baden.

CAuicenna ſpricht: Wer nüchtern baden wil/vnd beſor
get die roten cholera / als choleric die hitziger natur ſind
der ſol vor/eh daß er inn das bad geet/etwas ſubtils nieß
ſen/als eyn hünner brüe/oder eyn erbeßbrüe/od ſunſt eyn
wenig begoffen brod.

Daß man nit zü heyß ſol baden.

CAuch ſpricht Auicenna: Man ſol meßiglich baden/dz
iſt nit zü heyß/ noch nit zü lang/wann/von dem wirt der
leichnam zü vil erhiziget/vnd wirt dann gekrencket.

Daß man inn dem bad nit trincken ſol.

CAuicenna ſchreibt auch/daß man im bad nit trincken
ſol/weder kaltes waffer noch keynerley kaltes getranck/
noch auch nach dem bad/wan zü 8 zeit die pori/das ſeind
die locher der haut offen ſeind/vnd die keltin von dem kal
ten getranck teylen ſich inn das haupt vnd zü dem hertze
vnd in die adern der edeln glider des leichnams/vnd ver
derbt vnd macht zü nichten jr natürliche krefft.

Wie man ſich nach dem bad halten ſol.

CNach dem bad ſol man keyn hitzige ſpeiß nießen/als
pfeffer/knobloch oder der gleich/wann dauon gewinnet
eyn menſch eyn krankheyt/genant ethica zü latein/vn
das iſt das abnemen.

Wann man nach dem bad essen sol. ^{1. P. #}

¶ Auch nach dem bad sol man das essen eyn gütte lange weil verzihen / biß sich die natürlich werme wider inwendig im menschen gesamlet / die von hitz wegen des bades sich außwendig inn den leichnam geteylet hat / vnd nach dem bad sol man sich hüten vor grober speiß / als dann ist rindesfleyß / schweinesfleyß vnd vnd jr geleich / wann die natürlich werme / vnd die deuung etwas von dem bad gekrencket ist. Vnd darumb sol man nach dem bad subtil vnd gering speiß niessen / die leicht vnd güte seind zu verdeuwen.

Daß man sich nach dem bad warm halten sol.

¶ Nach dem bad sol man das haupt vnd den gantzen leib warm halten / wann die pori noch offen sind / vnd die außwendig keltin geht hinein in den leib durch die selben löcher / vnd bringt oft grossen schaden. Auch wer das feber oder den frörier hat / der sol nit baden.

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

¶ Auch ist zu wissen / daß man sich inn dem bad mit kaltem wasser nit baden sol / biß man gar wol erschwitz / das ist biß man schier wil außgeen / wann das kalt wasser an dem anfang des bades verstopffet die poros / daß die überflüssigkeyt nit mag gantz her auß schwitzen. Vnd darumb so du inn das bad komest / so solt du dich zustund begieffen mit warmem wasser / als warm du es leiden magst / das offnet dir die löcher der haut poros genant. Vnd so du auß dem bad wilt geen / so begeuß dich mit külem wasser das nit zu kalt sei / als eyn wenig küel oder law / vñ das erschichtet die glider des leibs / die von der hitz wegen des bad

des gekrenckt sind / vnd krefftiger den leib / vnd treibt die natürlichen werme / die von der hitz des badens sich außwendig in den leyb geteylt haben wider hinein / vnd davon werden gekrefftiger die innwendigen glider / als der magen vnd die andern / vnd krefftiger die natur / das sie den bösen schweyß treibt von dem hertzen.

Eyn gemeyne kurtze leer von dem baden.

E Die meyster geben eyn kurtze leer von dem baden / vñ sprechen: So du baden wilt / so beweg dich vor vnd exercire dich mit spacierē eyn gute weil / biß daß du erwarmest darnach so gang inn das bad / vnd beleib an eyner kühlen statt vnd erschwitz da / vnd laß dich reiben / vnd daß darnach begiessen mit eynem warmen wasser / darnach sitz an eyn wermere statt in dem bad / vñ darnach aber wermere / also nach eynand ie basß / biß du gleich wol erschwitz est. Vnd darnach wesch dich mit wasser / das nit als heiß sei als das erst. Vnd zü dem letzten mit eynem kühlen wasser / das doch nit zü kalt sei. Vnd in dem bad sol man still sein / on geschrey. Vnd so du außgeest / so halt dich warm

Von dem wasser bad.

E Inn wasser baden ist gar gesund zü baden / so man sie machet von reynem süßem fließendem wasser / vnd es sol nit zu vil heysß sein. Man sol darin sitzen biß über den nabel / vnd nit biß über die brust / darumb daß das hertz nit zü onmechtig vnd zü vil tranck werd. Das baden ist vast nütz vnd gesund dem menschen der den steyn hat / vñ das krimmen inn dem leib / vnd sunst zü andern dingen.

Wie man sich nach dem baden halten sol

E So du gebadet hast / so leg dich inn eyn beth / vnd lasse

dir die füß reiben mit saltz vnd effig/das macht lüſtig/vñ
zeucht die böſen hitz auß dem leib. Auch inn dem bad ſolt
du dir die füß laſſen ſchaben mit eynem meſſer an d ſolen.

Von dem ſchlaff nach dem bad.

¶ Auicenna ſpricht: Eyn weiſer menſch ſo er auß dem
bad geet/der ſol nit zuſtund darnach eſſen/er ſol thün eys
nen ſchlaff.

Was ordenlich baden der natur frucht bringet.

¶ Almanſor vñnd Auicenna ſprechen: Ordenlich baden
als hie vor geſchriben ſteet/bringet gar vil nutz/ vñ hilff
ſet dem leib/ es macht in feucht/ vnd vernewet die löcher
in der haut/vnd reiniget die natur/vnd offnet poros/vñ
bringet güten ſchlaff/vnd macht ſubtil/vñ vertreibt wees
tagen vnd müde/vnd ſchickt den leib wol zu der ſpeiß.

Von dem ungeordneten baden.

¶ So man aber vnordenlich badet/das iſt zu vil heiß vñ
zülang/vñnd mit vollem bauch badet/ſo bringet es
die nachgeſchriben ſchäden. Es verderbt zers
ſtört vnd mindert die krafft der natur/vñ
hitziget das hertz/vnd machet ſo ons
mechtig das der menſch ſein ſelb
bes nit empfindt/vnd ma
chet vnluſtig/vnd ſül
let den leib mit
böſen feuch
tigkeyten.

153980

AB: 153980

3
ULB Halle
002 165 090



TA 70C

153980





Wie sich ey
jar/mit esse
Als das b
cenna/
ster
sei

eyt.
das gang
nd baden
s / Aus
mey
vifs

2

