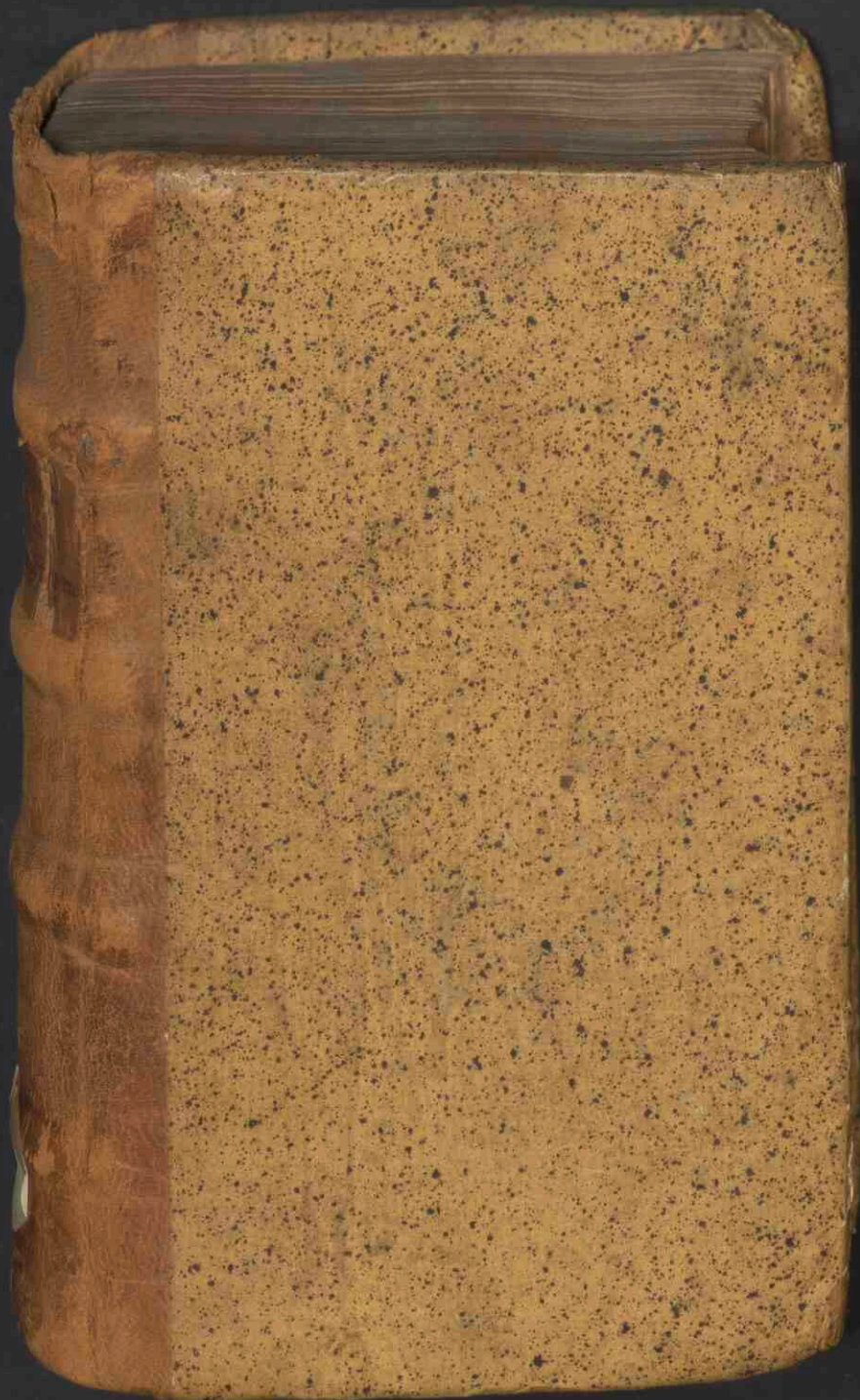




**Spiegel Vnnd Regiment der Gesunndtheit wie man derselben nach, aller Speiss vnd Tränck auss Kuechen Keller vnd Apotecken brauchen vnd niessen sol. : Zu nutz vnd frommen dem gemeinen Mann vnd einfältigen Leyen, auff die Lands art sitten gewonheit vnd brauch, dessgleichen die Natur vnd Complexion der Teutschen, mit sonderm fleiss fürgeschrieben vnd zugericht.**

<https://hdl.handle.net/1874/436961>





**Dit boek hoort bij de Collectie Van Buchell  
Huybert van Buchell (1513-1599)**

**Meer informatie over de collectie is beschikbaar op:**

<http://repertorium.library.uu.nl/node/2732>

**Wegens onderzoek aan deze collectie is bij deze boeken ook de volledige buitenkant gescand. De hierna volgende scans zijn in volgorde waarop ze getoond worden:**

- de rug van het boek
  - de kopsnede
  - de frontsnede
  - de staartsnede
  - het achterplat

**This book is part of the Van Buchell Collection  
Huybert van Buchell (1513-1599)**

**More information on this collection is available at:**

<http://repertorium.library.uu.nl/node/2732>

**Due to research concerning this collection the outside of these books has been scanned in full. The following scans are, in order of appearance:**

- the spine
- the head edge
- the fore edge
- the bottom edge
- the back board

Der Spiegel der Gesundheit  
DER ARZNEIBUCH  
VON DR. MAN...

O. oct.

97





80

9

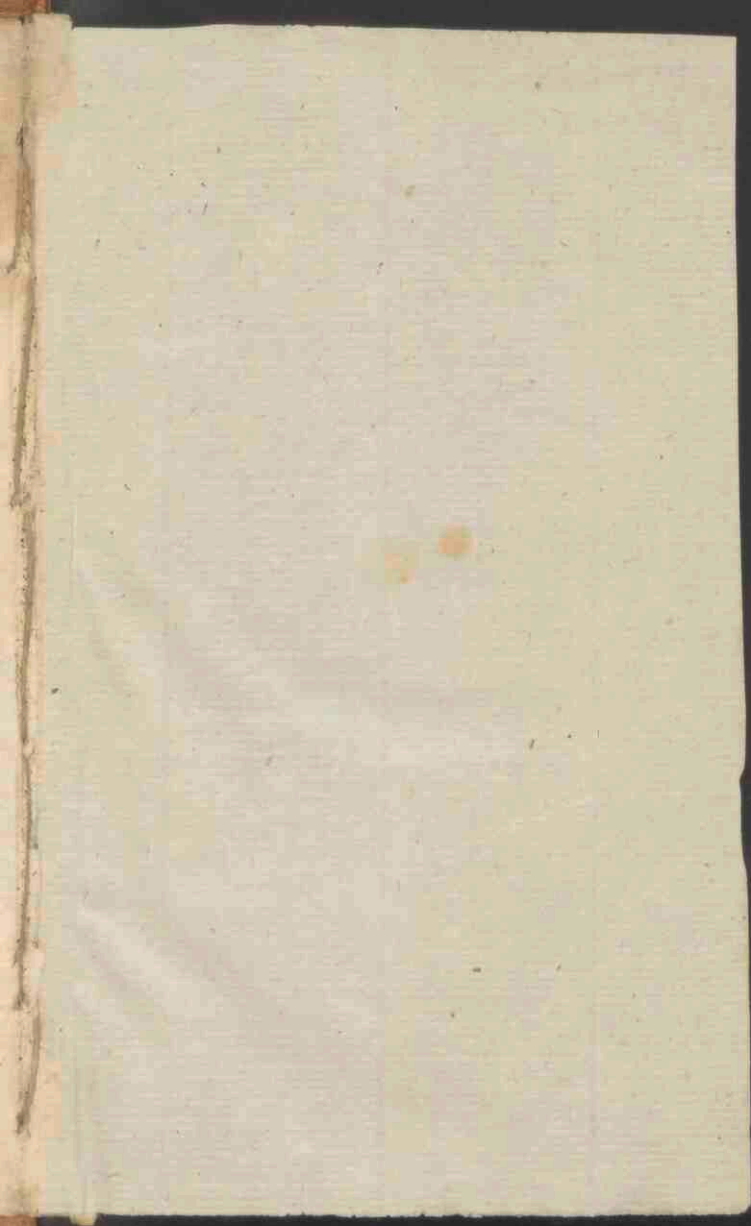






Medici

Octavo nº. 97.



no  
en  
le  
mi  
no  
no



*De*

**Spiegel**  
**Des** **Regi-**  
**ment** **der** **Gesundheit**

wie man derselben nach / aller  
Speiß vnd Tränck / auß Küchen / Keller/  
vnd Apotecken brauchen vnd niessen sol. Zu nutz vnd  
frommen dem gemeinen Mann vnd einfältigen Leuten / auff  
die Lands art / sitten gewonheit vnd brauch / desgleichen  
die Natur vnd Complexion der Teutschen / mit  
sonderm fleiß fürgeschrieben vnd  
zugericht.

**Durch den hoch vnd weitberhümpten**  
**H. Guatherum Kyff / etc.**

Die nutzbarkeit vnd treffliche nothwen-  
digkeit ordentlicher Diet / vnd rechtmä-  
ßiger haltung gutes Regiments / wirdt  
in der Vorred des Autoris  
angezeigt.

**Mit Keyserlichen Gnaden vnd Priuilegio.**  
**Getruckt zu Franckfort am Mayn /**  
**bey Christ. Egen. Erben.**





The first part of the  
 book is devoted to  
 the history of the  
 country and the  
 people who inhabit  
 it. The author has  
 collected a vast  
 amount of material  
 and has arranged  
 it in a clear and  
 concise manner.

The second part of  
 the book is devoted  
 to the description  
 of the country and  
 the people who  
 inhabit it. The  
 author has collected  
 a vast amount of  
 material and has  
 arranged it in a  
 clear and concise  
 manner.

The third part of  
 the book is devoted  
 to the description  
 of the country and  
 the people who  
 inhabit it. The  
 author has collected  
 a vast amount of  
 material and has  
 arranged it in a  
 clear and concise  
 manner.



Dem Erbarn / Wirdigen /  
vnd wolgelehrten Herrn Anthonio Mül-  
ler / Trapiierer des Teutschen Ordens vnd  
Hauß zu Franckfort / Meinem  
großgünstigen Her-  
ren.



Wirdiger Herz / so wir die  
schriften der Alten mit fleiß  
erwegen / befinden wir / daß  
dieselben fürnemlich zweyer-  
ley wege vorhanden gehabt /  
durch welche alle gute Künste  
an tag kommen. Der erste  
weg ist / daß ihr etliche / was sie durch verleihung  
Göttlicher gnaden / auß sinnreichem Verstande  
von neuem erstlich erfunden / so vorhin vnbe-  
kandt vnd verborgen / durch solche Schrift in ge-  
dächtnuß zu behalten / vnd andern mit zuteilen /  
verfasset / vnd zusamen gesetzt haben. Andere / so di-  
sen ersten weg nicht erlangen mögen / auch nicht  
solches hohen verstands seind / die haben ihnen ein  
andern weg / etwas geringer / doch nit weniger lob  
wirdig / fürgenomen / mit besonderm fleiß / was vñ  
den obgemeldten nutzlich erfunden / aber nicht ge-  
\* ij      nugsam



## Vorrede.

gungfamlichen erklärt / noch vollkörnlicher ange-  
zeigt / durch ihre schrift vnd besten verstandt viel-  
fältiger weise erklären / auch gemeintlichen klarer  
vnd verständlicher an tag gebracht. Aber diese  
beyde weg vnd verursachung solches schreibens  
der Alten / durch welche vns so viel herrlicher  
Schrift von allen guten Künsten / was dann  
dem Menschen allenthalben nützlich seyn mag / in  
allen dingen / so ihm von nöthen / vnd vns zuhan-  
den kommen / seind fürnemlich beyderseit dahin  
gerichtet gewesen / daß der gemein nutz dardurch  
gefördert / alle gute Kunst in vbung vnd werth  
kämen / jederman zu nutz vnd wolffahrt / Dann  
dardurch vermeinten solche Scribenten allein  
höchste seligkeit / vnd bey den Nachkommenden  
ihrem Namen ewige gedächtniß zu erlangen. Sol-  
ches aber / wiewol es in allen guten Künsten zu-  
genommen / auch noch heutigs tags kein nachlas-  
sens ist / hat es sich doch den mehrern theil zuge-  
tragen / in der hochlöblichen Kunst der Arzney /  
vnd sonderlich in dem theil / so von den alten ärz-  
ten Diatetice genant / welche erstlich vom alten  
Hippocrate in ein sonderlich Buch zusamen ge-  
bracht / vnd auff's fleißigst beschriben seind / wel-  
chem hierinn viel hochberhümpter Griechischer  
vnd Lateinischer ärzet gefolget / so lang / daß auch  
solches auff vnsern Vorfahren gereicht. Dann  
ein jeder nach seinem verstandt vnd besten vermö-  
gen

## Vorrede.

gen vnderstanden in diesem nützlichen nothwendigen theil der Arzney etwas besonders herfür zu bringen/dem gemeinen nutz fürderlich/auch dadurch lob vnd preiß zu erholen. Daher dan solcher Regimentbücher ein grosse sum̄ erwachsen.

Dieweil aber der mehrertheil derselbigen mit großem fleiß beschrieben/ auch erwann ganz weit-  
schweiffig / daß sie allein der Arzney erfahrens dienlich/dann solche zuviel hohes verstandis/dem gemeinen Mann vnfruchtbar/hab ich mich länger nicht erhalten mögen/ daß ich auch in diesem/ vor anderm nothwendigem theil der Arzney/dem einfältigen Leuten behülfflich seyn möchte/welchem ich / solcher erzelter ursach halben/ in sonderheit diesen Spiegel oder Teutsch Regimentbüchlin/ so auff der Teutschen Complexion / Landsart/ Luft/ Speise/ Tranc / mancherley brauch vnd gewonheit / fürnemlich gestellt ist / zugericht vnd in Truck verfertigt habe. Dann dieweil gesunder Leib alle andere zeitliche Güter vnd Schatz auff Erden weit vbertrifft/ vnd nothwendiger ist/wird billich dieser erste vnd fürnembsste theil der hochlöblichen kunst der Arzney/dardurch des Leibs gesundtheit erhalten/vnd vor allen zufälligen tranckheiten versichert wirdt/vor allen andern künsten/von eim jeden in sonderheit auß herrlicher begierd erfordert vnd angenommen. Dann was hilfft es doch/so wir der gangen Welt Güter/sampt allem

## Vorrede.

Pracht vnd zierlichkeit/eroberten/vnd aber darbey  
schwach/franck/vnnd vngesundt weren? Was  
mag vns auch in diesem zeitlichen Leben mehr  
stärcken vnd erlustigen dann gesunder Leib? Der  
halben auch Plato in erzehlung der höchsten vnd  
fürtrefflichsten Güter/so wir zeitliche Güter vnd  
Gaben nennen/setzt/vnder vieren die er meldet/die  
leibliche gesundtheit zu forderst an/ vor den an-  
dern allen.

Daß aber menschlicher Körper durch gute  
Diet in gesundtheit lange zeit / so viel dann die  
Natur zuläßt/erhalten vnd gefristet werden mög/  
haben vns die alten ärket vnd fürtrefflichen Phi-  
losophi in ihren Schrifften gnugsamlichen bezeuget/  
welchen wir auch in diesem vnserm schreiben  
gefolget / doch dasselbig / wie gemeldet / auff die  
Complexion / lands art / gewonheit vnd brauch  
der Teutschen gestellt/nicht der meinung oder für-  
nehmens/daß wir in diesem vnserm schreiben ein  
einige oder sonderliche Regel setzen oder fürscrei-  
ben wöllen/darnach sich ein jeder/einer eben wie  
der ander/reichten muß/ welches in solcher vielfäl-  
tigen vnderscheidung/mancherley Complexion/  
art vnd gewonheit der Menschen/defgleichen an-  
derer fürtrefflicher vnderscheidung / zeit / alters/  
kraft/ oder vermügligkeit des Leibs/etc. vnmöglich  
zu thun ist/sonder das ist vnser endtlich für-  
nehmen/daß wir einem jeden in sonderheit/nach  
anse



## Vorrede.

anfehung aller erzehleter/ auch anderer nothwendiger vmbständ/ gelegenheit/ mancherley gebräuche vnd gewonheit/ warzu auch ein jeder in sonderheit geneigt/ vnd was dann weiter hierinn zu betrachten von nöthen/ ein bericht fürschrreiben wollen/ des sich ein jeder/ seiner art nach/ in allen oberzehnten vnd viel mal gemeldten nothwendigen stücken / zu erhaltung des Leibs / halten/ vnd gebrauchen soll / daß er denselbigen in gesuntheit friste vnd behalte/ vnd vor mancherley schweren gebrechen vñ täglichem zufälln versichere vnd beware.

Doch/ damit aber der gemein Mann vnd einfältige Leue / welchem wir diese ordenliche Diet/ vnd rechtmässige ordnung oder Regiment der gesuntheit/ in sonderheit zu nutz vnd gutem/ fürsgeschrieben vnd verordnet haben/ durch etliche nicht abgeführt werden möchte/ wollen wir derselbigen meinung vnd fürgeben gründtlich ablegen.

Nach demselbigen auch weiter anzeigen die nutzbarkeit vnd treffliche nothwendigkeit ordenlicher Diet/ vnd rechtmässiger haltung gutes Regiments/ welches in vielen franchheiten/ allein die gesuntheit wider zu bringen/ erfordern wirt. Es ist aber das erst fürwerffen etlicher/ daß sie fürgeben/ vnd halten/ es sey einem jeden Menschen vort Gott dem *herren* sein gebürlich ziel vnd letztes ende in sonderheit verordnet / welches wir mit

## Vorrede.

keiner vernunfft noch geschicklichkeit vbertretten mögen. Darauff wir in kurzem also geantwort habe wöllen/nemlich/das in diesem vnserm schreiben weder vnser fürnemen noch meinung ist/solches von Gott geordneters ziel zu verhindern/noch vberschreiten/dann solchs bey den Menschen vnmöglich. Aber das ist allein vnser endliche meinung/das ein jeder mercke/wie er sich dann rechtmässig vnd gebürlich halten soll/das er auch solchs gesetztes ziel erreichen möge/vnd nicht etwan vorthin zu grundt gange/ehe sich das halb theil desselbigen ziels herzu nähere/welches dann fast leichtlichen erreicht werde mag/von dem/der sich weiß zu zwingen in guter Diet. Dann wie viel Menschen mögen täglich vor dem gesetzten ziel/vnd gebürlichem ende/von vbriger fülle ihr leben selber verkürzen? Wie vielen wirdt jr leben abgebrochen von schwerer arbeit/grossen sorgen/angst/noth/vnd bekümmernis? Wie viel sterben auch dargegen eins vnzeitigen todts/von vberflüssigem wol lust aller vppigkeit vnd fengem leben? So sehen wir auch täglich vor augen/wie viel Menschen on vnderlaß von faulem giftigem lufft schädlich inficiert/von Pestilens/vnnd andern dergleichen schweren Plagen getödtet werden/vor dem rechten natürlichen ziel. Darumb nicht von nöten/solches mit vielen verlauffnen Historien weiter zu bezeugen/Dann wo wir solches alles/wie von dem  
Astrolo



## Vorrede.

Astrologis beschicht / dem Fato vnd Himlischer  
wirkung / mancherley influxion des Gestirns  
mehr zurechnē wolten daß der hochlöblichen kunst  
der Arzney/würde derselbigen ein grosser abbruch  
geschehen/vnnd die krafft der mittel/ so vns von  
Gott verleihen/eins theils geschwächt. Aber es be-  
findt sich in täglicher erfarnuß viel anders.

Dieweil wir aber der rechtmässigen ordnung/  
vnd haltung der Diet/hohe würdigkeit vnd treff-  
liche nutzbarkeit zumessen/möchten wir vns bey  
den ärzten vnd gemeinen Practicanten/so dieser  
zeit die höchste kunst auff das purgiren setzen/ein  
vngunst schöpffen/als wolt ich hiemit die hochlob-  
liche kunst verkleinern/vnd ihre Recept dem ge-  
meinen Mann abscheulich machen/ Gegen wel-  
chen wir vns also verantwort haben wollen/nem-  
lich/daß wir solches nie vnderstanden/ noch für-  
genommen haben/sonder allzeit dahin trachten/  
vnd vnser fürnemliche meinung je gewesen/daß  
wir gemeinem nutz nüt vñ behülfflich seyn möch-  
ten/vnnd demselbigen die gröste nutzbarkeit vnnd  
notwendigkeit dieser hochlöblichen kunst solcher  
massen kundt thäten/als viel ihm dann hierinn zu  
wissen von nöthen.

Demselbigen auch allezeit dahin vermaneten/  
daß er in der notturfft den guten rath weiser vnd  
erfahrner ärzter nicht verachten/sonder mit gebür-  
licher reuerens vnd verehrung / herzlich begeret  
vnd ersuchen wölle.

## Vorrede.

Gedenet auch nicht/das mir jemandes ver-  
ständigs solches verargen werde/dieweil ich mich  
allzeit auff das höchst beflissen/das nichts hierinn  
fürgetragen würde/das nicht gnugsam in vielfäl-  
tiger Schrifft der alten erfahrenen ärket/wol ge-  
gründet vnd bezeugt werden mag/vnd aber solchs  
alles/so viel immer möglich gewesen / auff vnser  
Lands art/ sitten/gebrauch/vnnd gewonheit/des  
gleichen die Natur vnnd Complexion der Teut-  
schen gerichtet würde/etc. Solche meine Arbeit/  
welche dem gemeinen Mann/vnd fürnemlich ei-  
nem jeden/welcher seiner gesundtheit vñ zeitlicher  
wolfahrt gedenckt achtung zu haben/vnnd sein Le-  
ben zu fristen/ohn allen zweiffel fast nutz vnnd be-  
hülfflich seyn wirdt/hab ich E. Wirde/ als einem  
wolgelährten/verständigen zuschreiben vnd zueig-  
nen wollen/vnnd also mit dieser geringen Gaben  
mein guten willen vnnd wolmeinung gegen ge-  
meiner wolfahrt/vnnd in sonderheit gegen E. Wir-  
de/ als einem liebhaber aller guten Künst/ vnnd  
willigen fürderer aller Künst liebhaber/ anzeigen  
wollen/damit solchs Regimentbüchlin oder Spi-  
gel der gesundtheit/auch durch E. Wirden hohes  
ansehen beschirmet/vnnd dem gemeinen Mann/  
welchem solches zu nutz vnd frommen geschriben/  
gefälliger vnd angenehmer were. Wil also E. Wir-  
de auffss fleißigst gebetten haben / solche geringe  
verehrung vnnd anzeigung meines geneigten wil-  
lens/

## Vorrede.

leus/ im besten auffzunemen/ vnd mich/ sampt  
solcher meiner Arbeit/ befolhen zu haben. Damit  
E. Wirde in Gottes Allmächtigen schirm befe-  
hend / welcher dieselbig E. Wirde in lang-  
wiriger gesundtheit fristen vnd erhal-  
ten wolle. Datum Meyns/ den  
26. tag Heymonats/  
im Jar/

M. D. XLIII.

E. W. Williger

Gualtherus Nyff/  
Argent. Medicus/  
vnd Chirurgus.





**Register Ersten theyls dises Buchs / nach  
ordnung/a. bedeut die erst/b.  
die ander seit des  
blats.**

Von dem Luft zuerkennen vnd zuerwehlen.	am blat 3. b
Vergifttes luffts kräftige Wirkung.	6. a
Welche am leichtesten vergiftt werde/oder erblliche Franckheyten empfahen.	ibid. b
Mancherley landsart/vnd gefährliche wo- nung	9. a
Der Wind natur vnd krafft.	12. a
Lufts Veränderung nach den vier zeitē des Jars/vnd wie sich jeder zeit zuhalten.	14. b
Leiblicher Übung nutzbarkeyt.	16. a
Von der rühe/vnnd wie sich darinn zuhal- ten.	20. b
Bearbeytung des leibs.	22. a
Von Speiß vnd Trancf.	29. a
Von Gemüß vnd Bächsel.	38. b
Von Kochkräuter art vnd natur.	41. b
Von Kornfrucht schad vnd nutzbarkeyt.	51. a
Fleischspeise mancherley eygenschafft.	56. b
Von Geudgel/vnd darvon bereyter speiß.	65. a
Eyerspeiß natur vnd eygenschafft.	66. b
Räff vnd Butter mancherley eygenschafft.	71. b
Fischspeisen natur vnd art.	74. a
Vom Honig.	77. b
Öl mancherley natur vnd eygenschafft.	78. a
Essigs natur vnd eygenschafft.	79. b
Wassers eygenschafft vnd natur.	80. b
Des Weins art/nuz/vnd brauch.	84. a
	<b>Biers</b>

## Register.

Biers art vnd natur.	89. a
Beissen/Salsen/ Linduncken/ &c. jr natur vnd brauch.	94. b
Wie oft des tags speiß zunemen.	99. b
Regeln in der speiß warzunemen.	120. b
Die speiß recht zubereyten /sondere Re- geln.	103. b
Schlaaffens vnd wachens ordnung.	104. a
Wie der Schlaaff zu fürdern.	109. a
Von der Teutschen trunckenheyt.	110. b
Schweyß vnd stubenbäder brauch.	115. a
Natürlicher bäder bericht.	122. a
Alauns art vnd natur.	126. b
Saltz eygenschafft vnd art.	128. b
Salniters natur vnd krafft.	131. b
Eisen/Eisenschlacken/ Suncfelsteins/ &c. art.	132. a
Von Erz oder Kupfferbädern an vilen or- ten.	133. b
Regiment sich zuhalten inn Badenarten.	141. a
Von bösen zufällen im bad gefährlich.	151. b
Metallische vermischung eins jeden natür- lichen bads/ durch distillation zuerkundi- gen.	156. a
Von selbstbereyten natürlichen nutzlichen bädern.	157. b
Badkräuter fürnemlich zu jedem gebrechen zubrauchen.	159. a
Aderlassens vilfaltige nutzbarkeyt vnd brauch.	160. b
Das gelassen blut zu vrtheylen.	183. a
Schräpfen vnd Röpffens rechter brauch	189. b
Von	



## Register.

Von mancherley bewegung des gemüts.	194. b
Gemeyn Regiment durchs ganz Jar.	196. a
Vier theyl des jars.	198. a

## Ander theyl dises Buchs.

Ordenliche mischung vnd gebrauch aller Latratinen purgierender arznei.	199. b
Schaden vnd nachtheyl vnordenlichs purgirens.	208. b
Regiment / sich nach der purgation zuhalten.	210. b
Einfache purgierende stück / sampt irer rechten erwehlung / rechter bereytung / vnd brauch.	213. a
Purgierende Latwergen.	226. a
Recht gewicht / wie vil jeder purgierender Latwergen auff ein mal nützlich einzunemen.	233. b
Gesottene Tränck zu den vier feuchten.	245. a
Nutzbarkeyt / bereytung / vnd rechter brauch der pilulen.	247. b
Bereytung vnd rechter brauch / der Clistier.	157. b
Stülzäpfflin oder Suppositoria recht bereyten vnd brauchen.	260. a

## Drit theyl dises Buchs.

Vericht vnd brauch der gebräuchlichsten nützlichsten Species vnd Confect / inntafelin vnd anderer gestalt / ordenlich nach einander beschriben.	262
Mancher	

## Register.

- Mancherley bereytung / vermischung / vnd  
gebrauch der Confect. 277. b
- Zaupttäfelin / das hirn zustärcken/2c. Auch  
für den Schlag/Paralys/vnd läme/2c. 289. b
- Beständige stärckung für alte oder vnkräftig  
geleut. 282. b
- Merley Zucker/Confect / Vberzogen sämlin/  
Gewürz vnd anders vnnnd wie solche am  
bequemesten zubrauchen. 287. b

Ende des Registers.

Ecclesiast.



Ecclesiast. xxxviii.

Der Herr läßt die Arzney auß der Erde  
wachsen/vnd ein Vernünfftiger  
verachtet sie  
nicht/rc.



Wie



Vorrede.

I

Wie die gemeyne rede / Der gesunde bedörffleins Regiments oder Ordnung / dann ihm seyen alle ding erlaubt / recht zuuerstehen seye.

Kurtze Vorrede.



**E**schreibet Cornelius Celsus / wie dem gesunden mensche / welchem gar nichts mangle / oder gebreche /

## Vorrede.

breche / kein Regiment oder Ordnung  
der Diet von nöhten sey / dann alle ding  
seyen jm zugelassen / vñnd vnuerbotten.  
Solche red dem gemeynen Man dieser  
zeit gar nahe allenthalben solcher massen  
eingebildet ist / daß gar wenig auff sich  
selbs acht haben / ihre gesundtheit zu fri-  
sten / vñnd zuerhalten / Dann woh Cels-  
sus dieselbige verstanden hat / welche glatt  
ohn allen mangel oder fehl seindt / ohn alle  
innerliche oder eusserliche gebrechen /  
würde er fürwar solche Freyheit vñnd si-  
cherheyt zuleben / gar wenigen zugelas-  
sen haben / Dann es ist dieser zeit kaum  
möglich / daß ein solcher Mensch zustin-  
den sey / der solcher massen gesundt / daß  
ihm glatt nichts gebreche. Woh auch ei-  
ner also gesundt / vñnd ohn allen mangel  
vñnd gebrechen were / mag er sich doch  
inn die länge also nicht erhalten / oder inn  
solcher gesundtheit beharren / dann vn-  
sere Körper ohn vnderlaß geändert wer-  
den. Es wölle dann offgemelter Cor-  
nelius



nelius Celsus hie verstehn zuviel grosse  
 sorgfältigkheit solcher Ordnung/welche  
 einem gesunden nicht als hoch von nöth-  
 ten. So wir die meynung Cornelij  
 Celsi also verstehen würden / wer dar-  
 auß zuschliessen / daß gemeyne gesunde  
 Leuth / so wol Essen / Trincken / vnd  
 dasselb wol verdäuwten mögen / alle hand-  
 lung vnd geschäfft rüwrig vnd vngehin-  
 dert aufrichten / sich solcher scharpffen  
 regeln der Diet nicht annemendörffen /  
 sonder darfür etwas gefreyet seind / Wie  
 auch gänzlich vnser meynung ist / daß  
 wir alle solche scharpffe eygentliche auff-  
 merckung vnd grosse sorgfältigkheit der  
 Diet nicht loben / welche nicht allein zu  
 Hauß allem Besindt vnd gantzer Hauß-  
 haltung beschwerlich vnd verdrüßlich /  
 sonder auch an frembden orthten fast ge-  
 fährlich der gesundtheit / woh man sich  
 gänzlich darauff gewöhnet. Dann woh  
 es sich begeben / daß ein solcher / welcher  
 zu hauß mit erstgemelter sorgfältigkheit

## Vorrede.

der Diet sich erhalten / vnd gantzlich dar  
zu gewehnet hat / außreyßen / oder sich  
auff die Strassen begeben müste / wie  
leichtlich würde er schaden entpfahen /  
dieweil er mancherley frembder Speise  
vngewohnt / deren jm gar wenig anmü-  
tig sein werden / als einem / der sich zu  
Hause durch solche zuviel fleissige vnd  
sorgfältige vnderhaltung gantz verle-  
ckert hat. Darumb der alt Hippocrates  
sehr weißlich lehret / daß wir jederweh-  
len vns auch vngewöhnlicher ding ge-  
brauchen sollē / ob wir gleich wissen / daß  
solche nicht gesundt / allein daß wir auch  
derselbigen gewonen / damit / wo es sich  
begebe / oder die noth also erfordert / daß  
wir anders dann vnser gewonheit / leben  
müsten / desto weniger geschädiget oder  
verletzt werden. Von solcher sorgsamem  
vnd zugar fleissigen auffmerckung der  
haltung / werdē wir auch gantz verzagt /  
vnd dermassen verleckert / daß wir kein  
Speiß mit lust dapffer angreifen mö-  
gen /

gen/dörffen auch vnserer selbs eygenen natur nicht mehr vertrauwen.

Darumb solche oberfliessige sorgsamkeit der Diet/welchs mehr ein schleckerhaftigkeit/dann gute ordnung des Regiments/genandt werden mag/Keines wegs zu loben ist/dann der leib wirt dardurch geschwächt vnd verzert/sonder mann gebrauch sich gewöhnlicher speise/ordenlich vnd rechtmessig/Deßgleichē auch aller andern eusserlichen dinge/deren wir geleben müssen/mit dancksagung des Schöpfers/welcher vnns solche seine gaben durch seine güte täglich mittheilt/xc. Als ich dir solcher ordenlichen haltung nützlichen bericht/folgendts fürs schreiben wil.

M iij

Don





## Spiegel

Von dem Luft/ vnd wie guter frischer  
gesunder Luft zuerkennen/  
vnd zu erwöhlen sey.

### Das erst Capitel.

**D**IE Luft hat die größte  
vnd fürnembste Wirkung in  
unsere Körper / Dann er  
durchtringet durch stätigs vñ  
vnablässichs Athem/ das edelst vnd zartest  
Glied/ nemlich das Herz / durch die  
Schöpffung des athems von der Lungen/  
Daher dann genugsamlich zumercken/  
vnd zuuerstehen / daß das Herz von der  
Natur des vmbgebenden Luftis / welchen  
wir solcher massen ohn vnderlaß inn vnns  
schöpffen/inn sonderheyt mancherley an-  
gefochten wirdt/ vnd dardurch das Ge-  
blüt/ vnd folgendts der ganz Körper. Aber  
hie merck/ daß wir vom Luft dieses orths  
nicht weyter disputieren wollen/ dann als  
einem Elementischen Körper/ welcher inn  
sonderheyt zu schöpffung des Athems not-  
wendig / dermassen / daß wir sein auch mit  
einen

einen Augenblick geraheten mögen / wie wir ohn vnderlaß/ ein jeder bey ihm selbs befindet. Dann wiewol wir anderer dinge/ daruon der Mensch auch ohn vnderlaß erhalten werden muß/ ein zeitlang gesraheten mögen/ können wir doch des Luftts kaum einen augenblick entraheten / Dann so baldt er verstopffet/ keinen auß oder eingang haben mag/ muß der Mensch ersticken.

Plinius schreibet/ wie der Mensch auff sieben tag lang ohn leibliche Speiß leben möge. Weiter schreibet er auch von einem/ Caius Mecenas genaüt/ welchem die letzten drey jar seines alters/ kein schlaff je inn seine Augen kömen. Was dörfen wir aber viel zeugniß der alten / dieweil auch bey disen vnsern zeitē ein Weidlin von 13. jaren/ in ein Dorff Rodtgenandt/ Speier Bissthumbs/ in das dritt jar ohn alle Leibliche Speiß gelebet hat / Auch noch dieser zeit/ als wir diß Bercklin vorhanden / noch bey Leben/ Wie solches durch Römische Königlichche Maiestat / im Jar M. D. XLI. zu Speyer auff einem Reichstag



## Spiegel

probiert durch seine Leibartzet / vnnnd also warhafftig befunden / Welchs fürwar ein trefflich wunder / aber doch sehē wir durch augenscheinliche exempel / daß solchs mag geschehen.

15  
Aber wer hat je gehöret / oder vernommen / daß ein mensch auch ein stunde lang hett ohn Athem oder Lufft sein mögen / 2c. Vnnnd wirdt von allen ärzten fürnemlich der frey lufft gelobt / der schön vñ klar sey / mit keinem hohen gebirg verhindert / oder in keiner tieffe verfangen / oder in enghen verschlossen / da kein sumpffige mose / tieffe weiher / oder stillstehende wasser seindt / der nit mit Nebel offft betrübt werde / noch solche wasserflüß in der nähe habe / welche Schneewasser führen / Dann solche bäch geben ein groben dicken lufft.

Es wirdt auch der Lufft inn sonderhenn für schädlich geachtet / so inn der nähe viel See / tieffe wage / oder weiher vnd stillstehende Wasser vmb sich hat / Dann solche wasser geben gemeinlich einn faulen / stinckenden / vngesunden Lufft / welcher dann den Menschen hefftig schädlich vnnnd zuwider.

wider. Dann alles was kein bewegung hat/vnd still stehet/ wirt leichtlich zerstört/vnd faulet baldt/sonderlich wo die wärme daz ein kompt. Wie auch Galenus spricht/ daß die/so in freyem klarem lufft in der höhe wohnen/viel langsamer alten/dann die so in der tieffe/vnnd in sumpffigen orten wohnen. Dann wie obgesagt/was vnbe- wegt ligt/mag leichtlich zerstört werden/vnd bald faulen/Wie mir solches genug- samliche beweisung geben die fließenden Wasser/gegen denen/so gar keinen trieb haben/vnd stäts still stehen. Dann wie in der höhe der lufft/von allen orten her ange wehet/beweget vnnd getrieben wirdt/also bleibt er in der tieffe still/vnnd vnbe- wegt. Darumb der lufft in freier höhe durch sol- che stetige bewegung/on vnderlaß erklärt wirdt/Aber in der tieffe bleibt er still/vnnd erfaulet.

Der Arabisch Arzet Auicenna lobt in sonderheit solche ort/welche von schönen/ klaren/lautern/vnnd saubern Wasserbäs- chen durchflossen werden.

## Spiegel

Weiter wirdt auch von allen ärzten/  
desgleichē vom Hesiodo/ solcher Luft für  
schädlich vnd vngesunde gehalten/ welcher  
in der nähe vil gemisset acker hat/ oder an-  
dere hauffen oder samlung des mists. Der  
halben solche Wohnungen/ so an der glei-  
chen orten gelegen / in sonderheyt zu mey-  
den vnnnd zu stichen seindt/ Als die wonun-  
gen neben den Fleyschbäncken/ Schlacht-  
häusern/ oder Metzigen. Desgleichen da-  
mann mit eingesalzten Fischen vnnnd der-  
gleichen/ handelt/ Viehstall/ vnnnd derglei-  
chen vnlustige stinckende orth/ es sey vonn  
erfaulten Fischen/ Kochkammern / oder an-  
derm dergleichen Gestanck / dauon der  
Luft zerstört vnd erfaulet. Dann wie viel  
bälde alles Fischwerck/ ehe wann Fleysch  
erfaulet / ihe vbelter es auch stincket / der-  
halben ist es inn sonderheyt höchlich zu  
meyden/ 2c.

Von der kräftigen Wirkung des  
vergiftten Luftes.

Das ander Capitel.

Mann



**M**ann sol aber weyter auch nicht als  
 klein des Luftts/ so vns aller nächst  
 vmbgibt/ gute achtung haben/ das  
 mit wir keinen schaden daruon entpfahen/  
 sonder auch des ferzern / sonderlich wo er  
 nicht durch Gebirg vnnnd andere hinder-  
 nis/ von vns abgesündert vnd gescheyden  
 wirdt/ dadurch ihm die schädlichkeit zum  
 theyl benothen/ vnd sein krafft geschwächet  
 werde / vnnnd durch die ferze das Gift zer-  
 sprengtet. Darumb vns Auicenna in son-  
 derheit weyßlich warnet / daß wir vnns  
 gänzlich verhüten sollen vor dem Luftt / so  
 auß francker Leuth Häuser / gegen vnser  
 Wohnung getriben wirdt/ wie ferz es auch  
 daruon gelegen sey.

Daher nun augenscheinlich ein jeder  
 bey ihm selbs genugsamlich verstehen vnd  
 mercken mag / wie treffliche wirkung der  
 Luftt vermöge / Menschlichen Körper zu  
 ändern vñ vergifften. Darumb der Luftt/  
 so vergifftet/ eben als sehr zu meyden vnnnd  
 zu fliehen / als dasselbig / daruon er dann  
 vergifftet worden ist/ &c.

Welche



## Spiegel

Welche Menschen am aller leichtesten vom lufft vergiffet/ oder erbliche krankheiten am schnellsten empfahen.

### Das dritt Capitel.

**D**IE Leib oder Körper der Menschen/welchen die heimliche gange oder schweißlöchlin weit offenge oder schweißlöchlin weit offenge/zartes magens/vnd subtils leibs seindt/die werden nach der lehr vnnnd meynung Galeni/vor andern fast leichtlich vom bösen Lufft geschädiget/vnd verlegt. Wohl aber solche Körper etwas fleischig seindt/haben sie weyter den vortheyl/ob sie gleich solche ererbung empfahen / sie desto kräftiger seindt die selbigen zu vberwinden/das sie weniger daruon gelegt vnnnd geschädiget werden. Aber starcke Leut/die wol bey leib/vnd sehr fleischig seind/welche/wiewol sie schwerlicher solche ererbung oder Inficierung empfahen/ werden sie doch hefftiger daruon geschädiget/vnnnd der selben langsamer entledigt.

Dieweil wir aber den ganzen Leibe vor  
schädlichen

schädlichem lufft bewaren vnd versichern  
sollen/ist doch am notwendigsten/ das wir  
das Haupt in sonderheit versorgen. Es  
haben auch Galenus vnnnd Aristoteles in  
sonderheit angezeiget/wie wir das Genick  
vor andern gliedern in hut vñ verwarung  
haben sollen / Dann was vnraht auß er-  
kältung solcher ort entstehen möge / wollen  
wir folgendts an bequæmerm orth genugs-  
samlich auch anzeigen.

Warumb aber das Haupt inn sonderheit vor kälte beschirmpt werden sol/ist ge-  
nugsamliche vrsach / das der Hirnschädel <sup>Haupt</sup> <sup>zuerwas</sup>  
das aller zartest Gebeyn hat / des gansen <sup>ren.</sup>  
Leibs/mit vilen zerspaltungen/oder näten  
offen/weich/zart vñ dünn/auch zum theyl  
vnbeschlossen / Wie Galenus glaubwirs-  
dig fûrgibt/ das er gesehen habe einen mit  
glattbeschornem Haupt hart essen vnnnd  
kâuwen/das man augenscheinlich hab se-  
hen mögen/wie sich solche nat auff vnd zu  
gethan haben/dardurch leichtlich zumer-  
cken/wie blöd vnd zart die Hirnschale sey.  
Dieweil sie nun solcher vrsach halbẽ / von  
kälte oder vö hiz gar leichtlich gelest wer-  
den mag/

## Spiegel

den mag/ist in sonderheyte von nöhte/das  
mann das Haupt vor anderen Gliedern  
wol bewar vnnnd versorge / Dann wiewol  
auch zu zeiten fast harte Köpff mit starcken  
dicken Hirnschalen gefunden werden/der  
ren auch etlich/welche doch gar seltsam zu  
finden/ohn nat sind/Hat doch das Haupt  
wenig Fleisch / sonder viel mehr weiß Ge  
äders/oder Nerven/ein harte haut mit vie  
lem Haar bewachsen/derhalben schwerli  
cher verriechung aller sinnlichkeit vnd ver  
nunfft inn sonderheyte erschaffen/zu oberst  
gefast des ganzen Leibs/von welchem er  
alle dünst vnnnd auffriechende dämpff em  
pfahet.

Es schreibet auch Aristoteles/das kälte  
te vnnnd hitz nicht weniger auch der Brust  
schädlich seyen / Darumb es ein schädli  
cher brauch ist/das mann die Kleidung als  
so ordnet/das die Brust bloß vnnnd offen  
stande / dardurch etliche vermeynen ein  
anzengung ihrer stärke zugeben/das sie  
hitz vnnnd kälte wol dulden mögen / ist aber  
ein schädliche Hoffart / dardurch auch der  
Brust viel treffliches vnrahts entspringet.

Weiter/



Weiter / so ist auch die vnstätigkeit des Wetters / jezundt kalt / baldt widerumb warm / vnserer Natur sehr schädlich vnd verderblich / sonderlich wo der hiz stümpfliche kälte folget / darnon Galenus also redet / So nach erhizigung das Haupt erkaltet wirdt (spricht er) wirdt das Hirn innerhalb gleich wie ein Schwam mit der hand zusammen getruckt / vnd was fettigkeit darinn / außgepreßt / welche feuchte sich in andere Glieder setzet / vnd mancherley gebrechen erweckt / Dann welche blöde Augen haben / den geschweren sie / Es mag aber solche feuchte nicht aufrinnen / dann von der kälte werden die Augen eufferlich verhartet vnd verstopffet / Wie dann auß solcher ursach der fürtrefflich Hauptman Hannibal vmb ein aug kommen ist / durch solche vnstätigkeit des Himmels / wie Titus Liuius in der Römischen Histori warhafftiglich erzehlet.

Durch solche trückne vnd verstopffung des Hirns / nemlich / auß stümpfflicher erkältung nach grosser hiz / erhebt sich  
auch



## Spiegel

auch tödtlicher schlaffe/der groß vnd klein  
schlag / Apoplexi vnd Paraps.

Es ist auch solche vnstätigkeit des wets  
ters denen sehr gefährlich/so ein schwindt  
lende Haupt haben. So ist auch solche vn  
stätigkeit nicht allein gefährlich/das wir  
dardurch inn franckheyt fallen/sonder die  
Kranckheyten / so jezundt zugegen/ lassen  
sich schwerlich die Cur gehorsamen. Es ist  
auch solche vnstätigkeit grosse vrsach/das  
der Herbst vnder anderen vier zeiten des  
jars/für vngesunder vnd gefährlicher ge  
achtet wirt/sonderlich woh wir zu anfang  
desselbigē/nächst nach dem sich der Som  
mer scheidet/die folgende kälte stümpfflin  
gen darauff entpfahen. Darumb sich in  
dieser vnd anderer stümpfflichen änderung  
allzeit zu hüten/sonderlich alte Leuth/oder  
die/so mager/schwach/vnnd abnemendes  
blödes Leibs seindt.

Herbst.

Von mancherley Landts art / vnd  
gebürlicher wohnung.

Das vierdt Capitel.

Das

**A**ls nit allein der Leib/ sonder auch  
 Das gemüt nach d' natur des lufftes  
 geartet werde/ geben vns gnugsam  
 me zeugniß viel trefflicher Arzet vnd Phi-  
 losophen / als Aristoteles/ Hippocrates/  
 Galenus/ vnd dergleichen. Dann daß vor  
 zeiten die Athener die Thebaner inn ver-  
 nunfft vnd sinnreicheit weyt vbertroffen/  
 haben sie allein der Landsart vnd dem luffte  
 zugeben/ vnnnd gänzlich darfür gehalten/  
 daß der Mensch nit allein der gesundtheit  
 halben/ sonder auch in sitten vnd geberden  
 vom Lufft änderung empfahe / Also / daß  
 die so in rauher Landtsart/ vñ grobem kal-  
 tem luffte wohnen/ vngeschlachter/ grober/  
 vnd vnmitter seyen von sitten vnnnd geber-  
 den / dann die / so inn mittem klarem Luffte  
 wohnen / welche milder vnd lieblicher.

Darumb in erkantniß oder erwehlung  
 rechtmessig temperierter Landschaft / die  
 vernunfft vnd geschicklicheit / weyse vnnnd  
 geberden/ art vnd gestalt des leibs/ fürnem-  
 lich an den Einwohnern wargenommen  
 werden sol/ Dann woh sie mit solchen stü-  
 cken rechtmessig begabt/ befunden werden/

## Spiegel

gibt anzeigung guter gesunder Landsart.  
Vom Hippocrate werden auch weiter für  
gesundt vnd heylsam geacht / die orth oder  
wohnungen zegen der Sonnen auffgang  
gelegen / viel mehr dann die / so zegen Mit-  
nacht sich erstrecken. Welche stätt / flecken /  
häuser / oder der gleichen Wohnungen sich  
auch in die enge / vñ zwischen die Clausen  
der berg erstrecken / von dem Mittagwind  
für vnd für angeblasen werden / die seindt  
vber die maß vngesundt / sonderlich wo sol-  
cher Windt von oben herab gleich als inn  
die tieffe / wehet. Dann wiewol der Luffte  
ein ursach ist mancherley fehl vñnd gebre-  
chen / also / das an etlichen orten / des Lufftes  
halben / die Menschen viel flüssiger vñnd  
Phlegmatischer seindt / an andern orthten  
magerer vnd dürzer / Doch seindt etlich ge-  
brechen / die ein sonderliche art des Lufftes  
erfordern vnd begeren / andern vngesundt  
vnd zu wider. (Dann wie obgemeldt / der  
klarest vñnd subtilst Lufft ist der aller ge-  
sundest) als nemlich die / so mit auffgerich-  
ter Brust vnd starkem halß allein Athem  
holen vnd fassen mögen / denen ist der ein-  
geschlossen /



geschlossen / verhindert oder versperret  
 Luft ganz schädlich / Aber der frey Luffte  
 auff zimlicher höhe / der nicht sehr wehet/  
 ist ihnen dienstlich vnnnd bequem / Aber der  
 reyn klar Lufft in der nidern ebne/dient als  
 ten Leuthen in sonderheyte/ vnd denen so zu  
 ohnmacht vnd schwachheit geneygt seind.  
 Der Lufft so vom Meer / oder gesalzenen  
 Wassern her wehet / ist den Wassersüchtiz  
 gen gesundt/vnd denen/ so mit viel kalten  
 flüssen ohn vnderlaß geplagt werden/ mit  
 dem Gesücht der Glieder beladen seindt/  
 vnd den lust oder begierde zur Speiß ver  
 loren haben/Vnnnd mag solches die vrsach  
 sein/das die kälte vñ versalzenheyt solches  
 Luffts die begierlichkeit reynse. Der Luffte  
 in Felsen vnd Steynklüfften ist Winters  
 zeit zu kalt/vnnnd Sommers zeit zu hitzig.  
 Der Lufft so vonn Metallischen Körpern  
 her wehet / ist auch schädlich.

In Leymigem oder Lettigem Erdtrich  
 verdirbet den Einwohnern der Wagen/  
 vnnnd wirdt ihn mit der zeit gar verwü  
 stet. Es ist auch an solchen orthen nicht  
 sicher wohnen/dann fast hitzige Dämpff  
 B ij werden



## Spiegel

werden vonn solchem Erdtrich auffgezogen/welche vber die maß grosse hitz geben. Aber Hippocrates erkläret solche vnder-  
scheidung der Landtsart vil eygentlicher/  
vnd spricht also/Daß die/so in denen Lan-  
den wohnen/da der grundt oder das Erd-  
trich dürr/subtil/hart/vnnd trucken ist/ges-  
meinlich vom kramppff/gezwang des Aff-  
tern/genicks oder gegicht geplagt werden.  
Woh vielfältige veränderung ist/da wirt  
auch die Natur der Menschen vielfältig  
verändert. Woh grob/weich/fett/oder  
wässerig Erdtrich ist/als gemöß vñ sumpf-  
fige ort/da wirt es Sommerszeiten sehr  
hitzig/aber im Winter zu kalt. Vom Ari-  
stotele wirt in sonderheit gelobt ein hitzige  
Landtschafft/mit zimlicher truckne. Dañ  
wir sehen augenscheinlich/daß solche mens-  
schen/so in den selbigen gegneten wohnen/  
lebhafter vnnd gesunder seindt / dann  
andere.

Dieweil aber vnser fürgenommene  
meynung/von bequemer gesunder Landts-  
schafft vnnd gegne zu reden/so erfordert  
weyter solche vnser fürgenommene ord-  
nung

nung die gebäu vnd wohnungen/welche am bequemesten vnd gesundesten seindt. Plato wil/das die stätt inn die höhe erbauet werden sollen/dermassen/das sie inn mitte erhöhet / rings herumb zu thal sickē/ vermeynet solchs würde auch nicht wenig zu der befestigung dienen. Aber die Häuser vnd gemeyne Wohnungen sollen dermassen gerichtet werden/das sie gleich des morgens den schein der auffgehenden Sönen entpfahen / Doch woh solches nicht so gerad zutreffen mag/sey es auff's wenigst gegen dem Mittag gerichtet.

Varro vermeynet / das solches die beste art seye / das ein jedes Haus also gerichtet werde / das es Sommers zeiten schatten/ aber im Winter Sonnenschein habe/vnd keines wegs gegen dem Ostwind gerichtet sey. Dieser vermeynet auch weiter nütlicher zu sein/in die höhe/dann in die tieffe zu bauwen / Wiewol der Römer Cato den Meyerhoff am bequemesten an die Wurzeln der Berg verordnet vnd setzet. Der selbige aber trachtet mehr nach der gelegenheit des Bauwercks/dann der gesunde

## Spiegel

heynt. Woh es auch die gelegenheit zuläßt/  
ist fast bequem/ daß ein jedes hauß schönen  
weyten platz habe/ da mann sich wol er spas  
hieren möge.

Die Gemach aber sollen nicht zu weyt  
sein/ sonder mit vilen vnd sehr weyten fen-  
stern durchbrochen/ mit außgestoßnen ärs-  
ckern/ damit der Lufft ganz frey/ vnnnd vn-  
uerhindert sein möge. Solche Gemach  
sollen auch gepflästert werden/ mit hartges-  
bachnen trucknen Steynen/ oder behebem  
Getäfel. Dañ in den engen finstern Häus-  
fern muß es von noth wegen einen groben  
dieken/ faulen/ vnnnd vngesunden Lufft ha-  
ben/ darnon schwere Fluß vnnnd Catarren  
sich erheben/ mit vilen andern vnzechlichen  
franckheitē/ auch beschwerniß des haupt-  
reichen/ vnd schwerlich athmen/ vnnnd der-  
gleichen andere gebrechen. Darumb woh  
es sich etwan ohn alle geserde begebe / oder  
solches die noth also erfordert / muß der  
gifftige Lufft/ woh wir inn einem solchen  
Hauß wohnen müsten / vorhin geändert  
werdē / mit einem guten hellen Kolfewer-  
lin/ze.

Natur



## Natur vnd Krafft der Wind.

## Das fünfft Capitel.

**E**s ist der gemeyn brauch in Teutschen Landen/sonderlich an dener vorthen/da mann von der Schiffsfahrt nicht viel weiß/das mann allein vier Hauptwindt zehlet/aber der seiben sampt ihren Nebenwinden / seindt fürnemlich zwölff/nemlich zu den vier Hauptwinden acht neben wind / welche der natur vnd eygenschafft seindt der fürnembssten Hauptwindt. Welcher von solchen Winden weheth / der beschweret die Melancholischen Körper/das sie lasss/träge/vnd verdrossen werden in allen wirkungē. Aber der Sudwind oder Mittagwindt ist der aller vngesundest/dann er gibt vnseren Körpern sonderliche steuer der fäulniß vñ zerstorung/dann er ist warmer vñ feuchter natur / wie wol der Mittag oder Sudwind / so vom Meer her weheth / für besser vñd gesunder geachtet wirdt / dann solcher Windt ist etwas truckner.



## Spiegel

Aber im Fröhling ist der Mittag oder Sudwindt am aller schädlichsten / sonderlich woh der vergangene Winter sehr trucken vnnnd kalt gewesen / Dann solcher Windt verhinderet das Gehör / befinstert vnd vertuncklet das gesicht / beschwert das Haupt vñ alle Glieder. Desgleichen auch der Nordwindt / so vonn Mittnacht her wehet / wiewol er für den gesunden vnd frischesten geachtet wirdt / hat er doch auch sein besondere schädlichkeit. Dann von wegen seiner häfftigen kälte / verleset er gar hefftig solche gliedstück des leibs / die wenig geblüts haben / als das weiß Geäder vnnnd Neruen / erweckt den dürren trucknen Husten / vnd verhärtet den Bauch.

Doch solt du hie in sonderheit mercken / daß kein windt das ganz jar hinaus schädlich ist / woh er sich mit der zeit des jars inn seiner natur vergleicht. Der Landtschafft halben ändern auch die Windtjre Natur / dann die so vom Meer her wehen / seindt truckner Natur. Die aber von Schnee / Eys / Kälte / Weyhern oder Seen vnnnd Wasserflüssen her wehen / die kälten vnnnd

befeuchz

befeuchten die Körper des Viehs vnd der Menschen / behaltens frisch vnd gesundt / woh sie in kälte nicht zu hefftig seindt / welches dan schädlich were / dieweil solche hefftige kälte merckliche änderung des Leibs erweckt / welcher die / so an solchen Wässerigen orthten wohnen / stets vnderworffen seindt. Welche Windt aber vom Gebirg in die Stätt wehen / die trüeknen vnd dörren nicht allein den leblichen Geist auß / sonder die Menschlichen Körper werden daruon franck vnd blöd.

Plato schreibet / daß an solchen orthten / da sich der Windt vielfältig abwächset / vnd verändert / die Einwohner gemeinlich geyl / feyg / vnd vnuerschampt seyen / gibt solche ursach / welche nit vngläublich / nemlich / daß die innerlichen feuchten von solcher vielfältigen abwächslung der Windt ohn vnderlaß geändert werden / auß welcher änderung sich auch das gemüth verfert vnd verwandelt zu bösen sitten.

Vnder den Winden / ist der Mittag Windt / Auster / vnd in Teutscher sprach / Sudwindt genandt / der schädlichst / Das

## Spiegel

rumb solche Häuser/welche ihren taglufft  
oder eröffnung gegen dem Mittag gericht  
haben/ schädlich vnnnd vngesundt seindt/  
Wiewol bey vielen Künstlichen Werck  
meystern der brauch/ das sie / woh manns  
füglich zu wegen bringen mag / den Tag  
lufft oder schein vom Mittag her nemen/  
der ursach halben/ das solche Gemach oder  
Wohnungen Sommers vnnnd Winters  
zeiten wärmer/ des gleichen auch klarer vñ  
liechter seindt/ vnnnt wegen des Sonnen  
scheins/ der solche ohn vnderlaß erkläret/  
Welches aber sehr schädlich des Mittags  
luffts oder Windts halben/ der von wegen  
seiner wärme vnnnd feuchte / den Leib des  
Menschen math vnnnd schwach macht/ be  
trübt auch das Hirn/ dardurch die sinn vñ  
vernunfft geschwächt werde/ benimpt den  
lust zu der Speiß vnd Tranck/ verhindert  
die dāwung/ vnnnd verderbt den Magen/  
verduncklet das gesicht vnd gehör/ vnd be  
schweret das Haupt / sampt viel anderer  
schädlichheyt/ so er einem jeden / nach art  
seiner Complexion/ zufüget/ darumb er  
leichtlich zu meiden.

Aber



Aber gleicher weyse wirt auch der wind vom Nidergang her Nordwest/ vnnnd solches Nebenwindt/ für schädlich gehalten/ ihrer kälte vnnnd feuchte halben/ Dann sie gemeynlich Regen bringen an vielen orten/ vertuncklen vnd betrübenden Luftt/ dann sie solcher maß von der Sonnen nie geleutert werden/ als die Wind von Auffgang der Sonnen.

Aber der Windt von Mitternacht ist kalt/vngestüm/machet einen harten Luftt/ verhütet die säulniß vnnnd verstorung/ Ist der aller gesundest/ wiewol er den Husten bringet/ seiner kälte vnnnd trückne halben/ machet aber den Leib hart/starck/vnd kräftig/von wegen seiner kälte vnd rauhe/ Er klärt auch die leblichen Geist/vnd natürlichen feuchten/ trückenet das Hirn/vnnnd scherpffet dardurch alle sinnlichheit/ bekräftiget den Magen vnd däuung/ bringet lust vnd begirde zu der Speiß.

Dieweil nun dieser Windt Menschlichen Körper der nütlichest vnd heilsamest/ wie genugsam erzehlt/ so were besser/ daß die fenster vnd außgang der Gemach vnd Wohnungen/

## Spiegel

Wohnungen / gegen diesem Luffte gerich-  
tet würden / Desgleichen auch gegen auff-  
gang der Sonnen / welcher WIndt zu  
wärme vnnnd trücfne geneygt ist / durch die  
Sonn geleutert vnd temperiert / &c.

Von veränderüg des Luffts / nach  
den vfer zeiten des jars / vnd wie sich  
jedes mahls zuhalten.

### Das sechst Capitel.

**W**Ir haben in kurzem meldung ge-  
than / von der nutzbarkeit vnd scha-  
den der vier Hauptwindt / darauß  
die art vnnnd Complexion anderer Neben-  
winde leichtlich zuuernemē. Dieweil aber  
die veränderung der vier zeiten des Jars  
eben gleichen verstande habē mit den win-  
den / so ist weiter auch von nöhten zuerzē  
vnd anzuzeigen / wie jegliche zeit des jars /  
seiner veränderung nach / zu Corrigieren  
oder zu bessern / damit es minder schädlich  
sey. Dann Sommers zeit ist der lufft warm  
vnd trucken / dar durch der Leib math / vnd  
erschlagen

erschlagen wirdt. Aber Winters zeit durch die kälte vnnnd feuchte vermehren sich die wässerigen Phlegmatischen feuchte in vnseren Cörpern / Derhalben jede zeit geändert / vnd ihnen ihr schädlichkeit benommen werden / Also / daß mann sich im Sommer halte mit Speiß vnnnd Trancck / daß mann sich keinerley weise erhizige / wenig esse / vñ solches trancks trincke / daß den durst nicht mehre / sonder lesche. Der Mensch sol sich auch nicht sehr vben noch bewegen / sonder rüwig sein / vnd so viel ihm möglich / schätzen vnnnd küle suchen / Das Gemach oder Wohnung mit kaltem Wasser offte begiessen / mit grünem laub / kaltem gewächs vnd blumen besprenten.

Aber winters zeiten gebürt sich das widerspiel / nemlich / alles was wärmet vnnnd trücknet / gut gewürs / vnnnd guter starcker hiziger geruch / sich bey dem Feuer erhalten / das von gesundem dürrem holz angezündet sey / als fürnemlich in dieser Landtsart / ein guten geruch vnd helle flammē gibt. Doch soll mann sich dem Feuer nicht zu sehr nähē / noch zu lang darbey sein / damit



## Spiegel

mit der Leib daruon nicht faule / träg / vnd schläfferig werde / daruon das Hirn vnnnd folgendts die sinnlichkeit betrübt / vnd mit schädlicher feuchten böser vngesunder Dämpff vberfüllet / welche von der hitz des Feuwers vbersich getriben / vnd von erhitztem Hirn an sich gezogen werden / daruon mancherley gebrechen / als scharpffe Catarren / pfnüsel oder schnupffen / vnnnd viel Flüs des Haupts verursacht werden / als denen gemeynlich begegnet / so in hefftig warmen stuben sich den ganzen Winter vber außbrütten.

Winters zeit soll auch die Speiß mehr zu wärme vnd trückne geneygt sein / solche zeit ist auch die däuwende krafft etwas stärker / derhalben mag man gröbere speiß mit minderer schädlichkeit brauchen dan andere zeit. Die vbung vnd leiblich bewegung sol diese zeit auch stärker vnd kräftiger sein. Dann alle arbeit mag der Leib Winters zeiten am besten vertragen / beget auch mehr vnnnd reichlichere Nahrung / sonderlich in vnserem Teutsch Landt.

Im

Im Herbst soll mann sich vor allen dingen vor fleischlicher begirde hüten/vnd alles das so hefftig trucknet/genzlich meyde.

Aber im Fröling hüt man sich vor warmen vnd feuchten dingen / Solches seind die gemeynesten regeln / deren mann fürnemlich nach veränderung der vier zeiten des Jars warnemen soll / Doch würde solches alles in folgender red weytleuffiger vnd verständlicher begriffen.

Von vielfältiger nutzbarer leiblicher vbung vnd bewegung.

Das sibendte Capitel.

**Z**eweil aller Kranckheit vnd leiblicher gebrechen fürnemlicher vrsprung seindt die vberflüssigkayten des Leibs / vnd aber solche allein vonn der Speise vnd nachlassung leiblicher vbung vnd mancherley bewegung / sich erheben vnd versamen / Was mag solchen gebrechen vnd franckheiten wider-

## Spiegel

widerständiger sein / dann so durch leibliche vbung vnd bewegung / mancherley arbeit vnd bemühung des Leibs / solche vberflüssigkayten / als Wurzeln vnd erster vrsprung / die selbigen hinweg genommen / vnd verzert werden.

Das sich aber von müßiggang / faulheyt / vnd vnderlassung solcher vbung / mancherley vberflüssigkayt versamlet / sehen wir augenscheinlich bey den zamen vñ wilden Thieren / also / daß die zamen allezeit vil mehr solcher vberflüssigkayt bey sich sammeln durch die trägheit / wann die in der wildniß sich mancherley bewegen / vnd vielfältige vbung haben / darumb sie viel schöner vnd gesunder / behender / vnd in aller art die zamen vbertreffen / welches keiner andern vrsach halben geschicht / dann daß wir im müßiggang / faulem trägem lebē / viel böser vberflüssigkayt sammeln. Aber von der bewegung vñ vbung eröffnen sich die heimlichen Gäng der Schweißlöchlin / durch welche solche vberflüssigkayt außgetriben wirdt / vnd sich der Leib erlustiget / daruon solche vberflüssigkayt nicht allein gemindert /



gemindert/vnd geringert/sonder auch vor  
fäulniß beschirmet werden. Als wir dann  
auch weiter augenscheinlich sehen mögen/  
vnd erfahren/das die/so nicht oft schwis-  
sen/der selben schweyß viel eins schnödem  
vnd bößern geruchs ist / dann deren/ so sich  
bearbeyten vnd bemühen/ Dann dieweil  
solche vberflüssigkeit von jnen ohn vnder-  
laß durch die arbeit vnd bemühung des  
Leibs/getriben wirt / mag sie nit ersaulen.

Es ist aber die fäulniß/ gleich wie dro-  
ben auch in kurzem gemeldet/solcher vber-  
flüssigkeit des Leibs / ein wurzel vnd mut-  
ter aller krankheiten/Darum wir Som-  
merszeiten hefftiger vbung bedörffen/dan  
Winterszeiten / das machet das die Haut  
zur selbigen zeit dicker ist/damit solche vber-  
flüssigkeiten verzert/vnd durch die eröffne-  
ten schweyßlöchlin verziehen/vor fäulniß  
bewart werden. Doch soll hierinn auch  
ein besondere maß vnd gewiß ziel gesetzt  
werden/der arbeitung/ vbung/ vnd bewe-  
gung des Leibs/das solche nicht als hefftig  
vñ vberflüssig sey/das die natürliche feuch-  
te des Leibs dar durch abneme/vertrückne/  
E
oder

## Spiegel

oder verzehret werde/ dann also würde der Mensch zu frū alten/ Wie dann auch solches Aristoteles bezeuget/ vñ hernach weiter gemeldet vnd erklärt wirdt. Sonder die vbung oder bearbeytung des leibs nach mancherley bewegūg/ sol rechtmessig sein/ vnd an einer bequemen statt oder orth/ vnd nach art des Luffts/ vnd der zeit des Jars/ fūglich geschehen/ vonn denen/ die ihre gesundtheyt lange zeit fristē wōllen/ also/ daß mann mancherley bewegung solcher ordnung fürhandē neme/ jezunde zu fuß/ dan zu roß/ etwan zu schiff/ etwan zu wagen/ nach mancherley gelegenheit. Dann gleicherweise/ als durch solche vilfältige vbūg/ der Leib/ vnd auch alle Glieder/ gestärckt/ vñnd bekräftiget werden / also wirdt der Leib math/ träge/ vngeschlacht/ vnd vnbehendt/ von stäter ruh vnd müßiggang / vñ dardurch in allem geschwächet.

Darauf nun klärlich zuschliessen/ daß beyden/ Leibs vnd Gemūths krankheyten zu widerstehen vnd zu fürkommen/ allzeit der leib vñnd gemūt zugleich in der vbung gehalten

behalten werden sollen / damit es einen bestandt haben mög / Wie dann die red Platonis klärlichē außweiset/welcher wil/ daß wir den leiblichen vbungē allezeit auch bewegungen des gemüths eintheylen sollen.

Hie soll aber der fleißige Leser weyter mercken / daß solche grobe bewegung oder bearbeytung des Leibs nicht zugleich mit der scharpffen vbung des gemüths vermischet werden sol/ sonder rechtmessig eingetheylet / nach art vnnnd gelegenheit der zeit. Dann den Leib zu grob/starck/ vnd zuviel vnansfft bearbeyten/vnnnd zugleich etwas scharpffs vnnnd subtils betrachten / wil sich nicht zusammen reimen oder fügen / nicht anders / dann wolte auch einer gerad das gegentheyl brauchen / nemlich / so das gemüth ganz schlafferuncken / vnnnd der ruh begert/er solche scharpffsinnige gedanken fürhanden nemen wolte / Dann das gemüth wirdt von der ruh/ wo es sich zu friden gibt/vñ still ist/verständiger/vernünfftiger/vnd geht tieffer in sich selbs.



## Spiegel

Weiter haben wir bey den Alten mancherley vbungē vñ bewegungē des Leibs/ deren sie sich / zu fristung der gesundtheyt/ gebraucht haben / Als nemlich/ Ringen/ Springen/ Fechten/ vñnd dergleichen/ deren bey etlichen noch im brauch/ aber viel mehr zu einem vberfluß/ dann zur gesundtheyt. Welcher aber solcher vbung keinen verstandt hat/ der mag sich anderer arbeyt gebrauchen/ Wie Galenus von ihm selbst schreibt/ daß er inn seinem Lusthose zu solcher vbung etwan Holz gescheytert / oder sich etwa mit dem Flegel erlustiget habe/ Korn zu treschen/ vñnd anderer Bauwren arbeyt/ deren mann sich auff den Meyershöfen vñnd solchen Lustgärten pflegt zugebrauchen.

Damit du aber ein Regel habest/ deren du dich gebrauchen solt inn solcher vbung des Leibs / So solt du mercken / daß das ein gewiß Zeichen ist rechtmessig vñnd brachter vbung / so du merckest / daß ein dampff mit sampt dem Schweiß von dem Leib reucht/ vñnd die Adern auffschwellen/ Doch soll vor der speiß die bewegung grober/

ber/hefftiger/oder arbeitsamer sein/dann nach der Speiß. Doch soltu wissen/wann der Magen gar ledig ist/vnd leer/das sich auch kein starcke oder hefftige bewegung gebürt/solcher ursach halben/Dann es würden die andern glieder vnd Adern die speiß wol hefftig aber vngedäuwet/an sich ziehen/darauf ein vndäuwung/vnd vil grober/schädlicher/vndäuweter materi im Leib des Menschen sich samlen/vnnd erheben.

Weiter sol auch auff solche vbung/welche vor dem Nachtmal geschicht/ein kleine zeit geruhet werden/ehe wir die speiß nemen/nach der meynung Aristotelis/welcher dessen ein solche ursach sezet/nemlich/Dieweil die natur in der bewegung ist/die oberflüssigkeit aufftreibt vnd bewegt/wil ihr ein zeit gebüren/dieselbigen auch aufzutreiben/Derhalben denen/so der oberflüssigkeit erfüllt seindt/häfftigere vbung vor andern von nöhten ist/solche zubewegen/vnd aufzutreiben.

Woh aber feynste Leut gern mager werden wolten/die sollen all ihr vbung vnd bewegung/

## Spiegel

wegung / wohmit sie den Leib bearbeyten  
wollen / nüchtern vollbringen / vnd also  
wol erhiziget / vnd vnberuhet / die speiß nez  
men / nach der lehr Polybij.

Die Phlegmatischer Complexion sind /  
vnd vil wässeriger schleimiger feuchtigkeit  
bey ihñ haben / die sich vor erstekung vnd  
verhinderung des Athems / ohnmacht vnd  
schwachheit besorgen müssen / sollen sich  
hütē vor aller vnwürser vñ hefftiger vbüg /  
oder bearbeytung des leibs / welche fürwar  
in allen dingen so völlig vñ blutreich sind /  
wol zumermenden / dann daruon leichtlich  
erweckt werde möcht die hinfallende suchte /  
oder der groß schlag oder Apopteri. Vder  
woh deren keines herzu schläge / wer doch  
zubeforgen / daß von solcher häfftiger vn-  
messiger vbung oder bewegung des Leibs /  
etwan ein Ader der Lungen oder Brust /  
breche oder zerriß / darauß ein vnheylbarer  
gebrächen entspringen würde. Wie auch  
Galenus spricht / daß etliche mit dem Fe-  
ber behafft / vonn solcher vbung oder bear-  
beytung mit sehr scharpffen Kranckheiten  
angegriffen worden seindt.

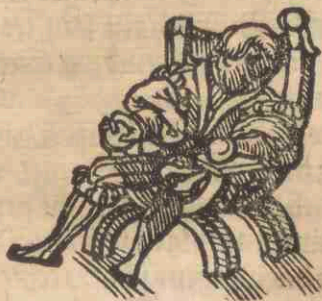
Gleich



Gleich auff das Mittagmahl soll nicht stumpfflingen/ weder harte noch schwere vbung oder bearbeytung des Leibs angefangen werden/sonder nach einer kleinen weil darauff/ ist nützlich ein sanfftes spazieren/vnnd ringes hin vnnd wider gehen/ Dann von vnwürser bewegung/vnnd erschütten des Leibs vnd der Glieder/ würde die narung nicht recht außgetheylet/ n. h. sich gebürlich sehen/ darauff nicht genugsamliche däuung folgen würde/ Dann der Boden des Magens ist der rechte platz der rechten däuung/ Wie Galenus bezeuget.

Woh aber einer von notturfft wegen/ gezwungen würde/ gleich auff das Essen oder die eingenommene Speiß zu arbeiten/soll er solche arbeit sittiglichen/vnnd mit muß anfahen/ Dann solches ist nicht allein der däuung nützlich/sonder bekräftiget auch den Menschen/ daß er inn solcher arbeit dester länger beharren mag.

Spiegel  
Von der ruh / vnnnd wie sich  
darinn zuhalten.



**D**ie ruh ist von nöhten / die blöden  
schwachen / vnd bemüdeten Glies  
der zuerquickten / vnd bekräftigen.  
Es ist auch die ruh kein geringe hilff vnnnd  
fürderung der däuung / also daß auch Gas  
lenus die däuung / welche durch die ruh  
vnnnd den schlaff vollbracht wirdt / für die  
beste vnd nütlichst geachtet hat. Welche  
meynung auch Plinius bestetigt / aber mit  
solchem aufzug / daß er die däuung / wel  
che durch den schlaff beschicht / vermeynet  
mehr dienstlich sein den Leib zumesten / vnd  
fleischig

flenschig zumachen/dann der gesundtheit.  
 Aber hie soll das wörtlin der däuung nit  
 dermassen verstanden werden/wie solches  
 bey den gemeynen ärzten im brauch/nem-  
 lich/die änderung vnd kochung im magē/  
 sonder das halten wir für die rechte däu-  
 wung/welche in der Leber vnd den Adern  
 geschichet/vnd allen Gliedern/welche Nas-  
 rung entpfahen/Dise däuung wirdt ges-  
 fündert/wie obgesagt/durch die ruh. Aber  
 doch so irgends in vnserem leben änderüg  
 nützlich/so ist sie hierinn am aller bequemes-  
 ten/das̄ eins vmb das ander gehalten wer-  
 de/nemlich/nach der vbung vñ bewegung  
 des Leibs/sich zu der ruh zubegeben.

Darumb wir den Leib nicht stümpfflin-  
 gen nach langer reyse zu der ruh geben sol-  
 len/Dann von noth wegen/muß der Leib  
 erligen/woh er nach stümpfflicher arbeit  
 zu der ruh vnd müßiggang gewendet wirt.  
 Weiter soll auch der Magen derselbigen  
 Personen mit vberflüssiger Speyse nicht  
 belästiget oder vberfüllet werde/damit der  
 ganze Leib nicht schmerzen vnd beschwer-  
 niß daruon entpfahe/ze.

E v

Darumb



## Spiegel

Darumb alle zeit in jeder arbeit jeders  
weil ein kleine zeit nachgelassen werde soll/  
doch nicht zu lang/das vns nicht begegne/  
wiedenen / so vber Feldt lauffen / das wir  
von der ruh bemüdet werden / sonder ein  
wenig zuerschnauffen/vnnd den Lufft zu  
empfangen.

Wil zu einem beschluß setzen/das mans  
cherley vbung / vielerley geschäfte / dars  
durch der Leib bewegt vnd bearbeytet wirt/  
einander rechtmessig vermischet / eben die  
natur vnd art haben der ruh vnnd müßig  
gangs / Dann gleicher ding werden wir  
baldt müd vnd verdrossen/Als auch denen  
begegnet / so vber Feldt wandern/ werden  
die nicht als baldt müd/so Berg auff vnnd  
ab gehen / als die / so vber ein weyte ebene  
ziehen.

Darumb in aller solcher vbung / allzeit  
der änderug warzunemen/also/das mann  
je eins dem andern ordenlichen einmische/  
darmit/ wie gesagt/ wir der gleichen nicht  
verdrüssig werden/26.

Von

Von mancherley bewegung/ oder  
bearbeytung des Leibs/ durch rey-  
ten vnd fuhrwerck / viler-  
ley gestalt.

**U**nder die sänfften bewegungē oder  
bearbeytungen des Leibs/ wirdt das  
reyten auch gezehlt/ vnnnd das fuhr-  
werck zu Wagen oder zu Schiff. Doch  
haben solche bewegungē iren vndercheid/  
daß eine geringer/ die ander vnwürser vnd  
mühsamer ist. Eylendts reyten durch  
vnebenen Weg/ möcht wol die schwächste  
bearbeytung geachtet werden. Aristoteles  
der treffentlich Philosophus wil / dz schnell  
oder eylendts reyten dem Gesicht sehr  
schädlich sey. Dann wie der Windt die  
Augen durchschneydet / also verzeret auch  
der Luft/ der vns von schnellem reyten in  
die Augen schlegt/ gleich dem Wind/ auch  
das Gesicht/ vnd solches je mehr/ je schnel-  
ler das reyten oder rennen ist. Aber reyten  
dienet denen nicht / so franck oder blöd/  
oder sonst schwacher Natur seindt / son-  
der ist

## Spiegel

der ist ihnen ein schädliche vbung/der brust beschwerlich/ desgleichen den Lenden vnd Hüfften. Es ist auch weiter das reytten/vñ ein jede fuhr/daran mañ häfftig erhiziget/ vnd erschüttet wirdt/ denen sehr schädlich/welche mit bresten der Blasen behafftet seindt. Doch sanfftreytten/mag solchen schaden nicht zufügen/ oder erwecken/dañ solches dem Magen vnd Hüfften nüsslich. So wil auch Aristoteles/ daß wir vom reytten zu fleyschlicher begierde gereyht werde/welcher für gibt/ daß die Reuter vñ Kriegß uolck vor andern zu der vnlauterkeyt geneygt seindt.

So einer rücklingē fahret/das sol nüsslich sein wider blödigkeyt des Gesichts/ Doch soll die fuhrüg gar sanfft sein. Doch solt du hierinn verstehen/wie auch von andern bewegungen gesagt/ daß der Leib mit harter oder sanffter fuhre/oder dergleichen vbung bearbeytet werden soll/nach dem er starck oder blöd/solches vil oder wenig von nöhten hat.

Darumb wir weiter von noch weniger bewegung/nemlich von der Schiffahrt sagen



sagen wollen/welche/so wir Plinio glauben/den Lungenſüchtigen nützlich ſein ſol/die da ſchwinden vnd abnehmen. Aber Aesculapius/der ſolchem mit mehrerm fleiß nachtrachtet/ſpricht / Daß die Schiffahrt/ſo nahe am Lande/vnd in ſtiliem rühigem Meer geſchicht / den Waſſerſüchtigen/Feldſiechen / die erſtocket oder erſtarret ſeindt/vnnd ihrer ſinn vnnd vernunfft beſraubet oder verrückt werden/dienſtlich ſey/Vnd wiewol ſie erſtlich daruon vnwillen/doch baldt gewohnen/vnnd minder geleyt werden.

### Von gemeynem erſpaciern / vnnd hin vnd wider gehen.

**D**ie leichtfertigeſt/vnnd bey vnns Teuſchen gewöhnlichſt vbung iſt / daß wir vns jederweyle ſänfftiglich erſpacieren/welches ſpacieren/wie Cornelius Celsus lehret/viel bequemer vñ nütlicher iſt auff vnebnem / dann ebnem geradem weg/Dann der Leib wirdt hefftiger bewegt / durch auff vnnd nider ſteygen  
der

## Spiegel

Der vnebene. Solches spacieren sol auch vnder hellem Himmel/ vnd vnder keinem obdach geschehen. Desgleichen auch/ woh es das Haupt dulden mag vnd vertragen/ ist es nütlicher/ daß solches erspacieren vnder dem Sonnenschein geschehe/ dann am Schatten / Doch ist der Schatten vnder grünen Holderbäumen oder andern gebäume tauglicher / dann der vom obdach kompt.

Hie gedencke ich der rede Marsilij Sicisni eins trefflichen Philosophi/ so in kurzen jaren bey leben gewesen/ aber ohn alle hinderniß dem aller ältesten wol verglichen werden mag/ welcher also schreibet/ daß etlichen Bäumen von natur langes lebē vergünnet worden ist / als nemlich denen / so auch des Winters zeit grünen / welcher schatten / frucht/ holz / vnd andere stück/ vns on zweiffel zu erhaltung langes lebens nütlich sein werden / welches wir ihm etlicher maß zugeben vnd nachlassen / doch außgescheyden / daß solche Baum keines starcken geruchs seyen. Dann etliche von art einen sonderlichen schatten geben/ dar-

von das Haupt gelezt wirdt/Als der schatten  
ten von einem Nussbaum. Vnnd wie Plin-  
nius schreibet / so ist der schatten des Ybens-  
baums auch giftig. Aber das erspacieren  
so an warmem Sonnenschein geschicht/  
wirdt vor allen anderen gelobet/dann die  
vberflüssige feuchte wirdt daruon verzert/  
machtet niesen. Es lobet auch der alt Hip-  
pocrates sehr die frühe erspacierung/so des  
morgens geschicht / dann solche verzehret  
was von geringer feuchtigkcyt vnnd vber-  
fluß/sich in das Haupt herumb gesetzt hat/  
vnnd sänfftiget den Bauch. So wirdt  
auch der Leib gesäubert vnnd gereyniget/  
eins theyls durch außwerffen/durch starck  
Athmen/Husten / vnnd erreuspern / auch  
zum theyl auß bekräftigung der natürli-  
chen hitz. Woh dann der Bauch ledig  
vnnd leer ist / zeucht er an sich die vberflüs-  
sig feuchte vnnd materi auß dem Haupt/  
vnnd dem ganzen Leib. Woh dann das  
Haupt gereyniget ist/wirdt auch das Ge-  
hör geschärpffet. An einem anderen orth  
wil er / daß die feyesten vnnd masten Leuth  
in nüchterm schnell sich erspacieren sollen/  
aber



## Spiegel

aber die magern/so nicht wol bey leib sind/  
langsamer vnd gemächer. Solches bestä-  
tigt auch Galenus/der da spricht/ Schnel-  
le bewegung / als die die natürlich hiz vn-  
messigklich sterckēt/erleget den Leib / Aber  
auß sittiglicher bewegung wirt die natür-  
lich hiz zimlich erweckt/ vnd darvon ein ge-  
sundt blut bereyt / welchs reichlicher für et.

Was nutzbarkeit vonn fruem erspacie-  
ren/oder so vor der Malzeit geschicht/ent-  
springen mag / lesen wir vom Alexander  
auß Macedonien/das er die schleckköch vō  
ihm gesagt habe/vnnd gesagt: Er habe sie  
viel besser bey ihm selbs/nemlich/ das fruh  
erspacieren/ damit er jm das Mittagmahl  
ganz lustig/vnd begirlichē bereyten möch-  
te / Desgleichen einen zimlichen geringen  
Zimbis/damit er lustig bliebe / bis zu dem  
Nachtzimbis. Diese zwo vorbereytungen  
achtet er für nützer vnd gesunder / dann als  
le leckerhafftige Speiß der schleckköch/das  
mit sie dem munde vnd Appetit hofierten.

Gleicherweise lesen wir auch vom Dio-  
nysio vonn Syracusen/ als der selbig von  
den Lacedemoniern zu Gast gebetten/wolt  
ihm

ihm auch das erste essen oder erste Tracht nicht schmecken/hat ihm der Koch geantz wort/Es neme ihn nicht wunder/das ihm solches Essen nit anmütig/oder lustig darzu zu were/dieweil die rechten salsen oder einduncke/damit der lust angerenzt wirdt/nie darbey weren. Als aber Dionysius mit fleiß erforschet/vnd gänglich wissen wolte/was solchs für beyessen/einduncke/oder salsen weren/antwort ihm der Koch: Auff dem gejags sich ein wenig bearbeyten/erschweizen/oder zum theyl lauffen/hunger vnd durst leyden/das weren die beyessen/salsament/oder einduncken/damit die Lacedemonier den lust zu der Speiß reynseten vnd erweckten.

Welche auch sehr zu flüssen des hauptes schnupffen vnd Catarren/genenzt seindt/die sollen am heysen Sonnenschein nicht spaciern/deglichen auch die/so bresthafftige augen haben. Kein ding beweget den Harn als sehr/dann so mann etwas schneller von statt gehet / Doch woh solches inn nüchterm beschicht / wirdt dardurch der Bauch verstopfft/so er flässig ist. Wiewol

D

auch

## Spiegel

auch Cornelius Celsus wil / daß solches durch ein jede bewegung der obern glieder geschehe. Welcher ein blöd haupt hat / soll nach der meynung erst gemeltes Authors / nach der speiß sich nicht erspaciern. Hippocrates halt es für sehr nützlich / so wir vnns nach einer jeden starcken bewegung messiglichen erspaciern / daß wiewol der leib darvon etwas geringer wirt / erhalt es in doch vor häfftigem abnemen / welche die häfftig bearbeytung oder starcke bewegung verursachen würde / &c.

### Von der vbung oder bewegung des Leibs / so man vber Landt wandert oder reyset.

**W**elcher ihm nun ein grosse ferre oder weyte Reyse fürgenommen hat / der sol erstlich achtung habē / daß er den Leib von aller schädlichen vbersflüssigkeit wol reynige / darmit durch die häfftige bewegung solches nicht getrieben / vnd inn alle Glieder außgesprentet werde. Er gebrauch sich auch weyter solcher Speiß /



Speiß/die wol führe/ vnnnd reichliche nahrung gebe.

Ein breyte Binden oder Gürtel vmb den Leib/vnnnd ob den Lenden herum gebunden/behalt ihn auch bey einander/das er desto weniger erschütte/oder in häfftiger bewegung sich weniger bemüde.

Weyter wil Cornelius Celsus/das die/ so von reysen oder wandern sehr müd worden seindt / feuchte Speiß niessen sollen/ desgleichen auch Wasser oder Gewässerten Wein trincken/ vnnnd sonderlich solch Franck/das den Harn bewegt/ als ringer leichter Wein. Aber hierinn ist ein vnderscheidt zuhalten/nemlich / das mann vorhin ein wenig ruhe nach der müde / so lang das die müdigkheyte zum theyl vergangen/ vor dem das mann die Speiß neme / darmit die natürliche wärme die allenthalben zerspreydet ist/ sich widerumb versamle.

Hie solt du auch weyter wissen / das ein kalter Trunck denen / so von müdigkheyte geschwitz haben / nicht nützlich ist / ob sie gleich nicht mehr schwitzen / Dann was

## Spiegel

vnrachts von kaltem Trincken/sonderlich  
des Wassers/entspringen mag/wirdt her-  
nach genugsamlich gemeldet.

Es hat auch Dioscorides das kalt was-  
ser trincken vnder die giffte gezehlet / wo ei-  
ner desselbigen einen sehr grossen starcken  
Trunck thäte / nach dem er hefftig erhizi-  
get von lauffen/oder anderer starcker heff-  
tiger bewegung. Wiewol auch der Wein  
gleich also schädlich ist/solcher maß einge-  
truncken. Dann dem alten Auicenna wirt  
ein messiger trunck Milch gelobt/von wels-  
cher das Schmalz oder Butter abgesün-  
dert/als Strotten oder Molcken. Als viel  
aber sich die / so vber Landt wandern / der  
feuchte gebrauchen mögen / wirdt hernach  
wenyläuffiger angezeigt. Aber in sonder-  
heyt soll sich ein jeder / der ferre Weg brau-  
chen wil/hüten/das er keinerley speiß brau-  
che/die häfftigen durst erwecke/als Fisch/  
vnd alles was scharpff gesalzen ist/Des-  
gleichen alle süsse ding/vnd sarnemlich sol  
mann sich vor der hitz der Sonnen/so viel  
immer möglich/bewaren.

Darumb

Darumb wer es sehr nüz vnd gut / daß  
 mann zu warmer zeit / vnder der Mittag  
 Sonnen ruhete. Biewol auch allezeit des  
 Jars/denen/so viel wandern müssen/auff  
 das Mittag Essen die ruh nothwendig ist.  
 Den wanderenden ist auch der frische but-  
 ter nüz vnnnd gesunde/dann der Leib würde  
 daruon befeuchtiget/welchen der schweiß  
 vnnnd die vbung des gehens / trücknen vnd  
 verdorren.

Des morgēs nüchtern ist es nüzlicher/  
 daß mann vorhin ein wenig anbeyße/ vnd  
 in sonderheit/wo die Luft trüb/grob/dick/  
 feuchter Natur/vnnnd neblig ist/ darwider  
 von einem Wandrenden nichts bessers ge-  
 nommen werden mag/dann ein stücklein  
 Brodts/vñ ein par Knoblauch zehē. Wo  
 auch der Luft kalt ist/soltu die händ warm  
 halten/mit guten Händschuhen/vnnnd in  
 sonderheit das Haupt mit Hut vnd Kap-  
 pen bewaren. Dann der gut alt Auicenna  
 vermeynet/ daß wir vns nimmermehr Win-  
 terszeiten also wol vor kälte verwaren mö-  
 gen/ daß wir nicht schaden entpfahen.

So du auch häfftig erkaltet werest/solt



## Spiegel

Du nit schnell/so bald du zum Feuer kom-  
mest / dich demselbē sehr nahen / dan̄ solchs  
wer schädlich / sonder du solt dich nit mus-  
se wärmen.

So du auch die Herberg gar nahe erey-  
let hast / so gang gemach / der Regel einge-  
denck / das̄ mann auß / vnd in die Herberg  
gemach gehen soll / dann dadurch gewonet  
mann des gehens vnd ruhen / auch die be-  
müdtē beyn / dann gemach gehen / ist halb  
geruhet.

Hab auch gute achtung / das̄ du keinen  
häßtigen Durst lang leyden müßest auff  
wege. Darumb were nit / das̄ du dich nit  
einē geschirzlin / wie gemeynlich der Teut-  
schen brauch / versorgest / darmit du dich la-  
ben mögest / Aber solches geschirz soll einen  
sehr engen halß oder mundloch haben / das̄  
mit du zu viel mahlen / aber jedes mahl ein  
wenig trincken mögest. Dieses Gläschlein  
oder Geschirzlin soltu mit weißem Wein  
oder Schiller / der weiß vnd rot ist / füllen /  
der nicht starck sey / darmit die Gall / welche  
von solcher langē bewegung getriebē wirt /  
nicht zu sehr erhitzige vnd auffwalle / 2c.

Von

Von den aller geringesten bewe-  
gungen / von welchen der Leib  
ganz sanfftiglich bewegt  
wirdt.

**A**lte Leut vnd junge Kinde soll man  
nicht lang stehen lassen / vor dem jhr  
die Beyn erstarken / vnd sie wol ge-  
hen mögen / als dann soll man sie zu viel  
stehen gewöhnen / Wie Plato / Aristoteles /  
vnd Galenus solche vbung den kindern  
zulassen / Aber vor dieser zeit werden sie ge-  
übet vnd bewegt / durch wiegen / hin vnd  
wider tragen / vnd dergleichen.

Aber vor dem fünfften jar sol man die  
Kinder nichts vnwürses thun lassen / auch  
vor dem sibenden jar nicht reytten lassen.

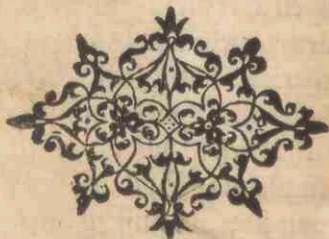
Dieweil aber die jugendt / von wegen  
vieler wärme / nicht rüwig sein mag / son-  
der mancherley vbung sich ohn vnderlaß  
befleyßt / aber alle schwere mühsame bewe-  
gung inē schädlich ist / wie obgemelt / so soll  
man inen züchtige Spil zulassen / darmit  
sie nicht von jugendt auff zu der faulheyt

## Spiegel

vnd trägheynt erzogen vnnnd gewehnet werden/ Dann solches ist jnen nicht allein müß vnnnd gut/ daß sie daruon schnell vnnnd wol auffwachsen / sonder sie werden auch gesunder vnd starcker natur daruon.

Weiter haben wir aber das sitzen auch für ein geringe vbung gesetzt / welchs aber nicht weiter verstanden werden soll / dann als solches sitzen mühsamer ist / dann das ligen. Lang sitzen verhartet vnd verstopffte den Bauch. Mann soll sich auch hüten/ daß man auff nichts sitze/ daß sehr kalt sey / sonderlich die / so inn vndersten Gliedern etwas schaden oder mangels haben.

Von





## Von speiß vnd tranck.



**E**rahten vnns nicht allein die ges-  
 treuwen erfahrenen ärzet / sonder  
 Gott selbs durch die heylig Göttlich  
 che Schrifft / zu messigkeit des lebens / dan  
 dardurch alle gute sitten erwachsen / vnn  
 alle laster gedämnet werden. Dann wie  
 wir ohn vnderlaß vor Augen sehen / wer-  
 den die schändtlichsten vnd schnödesten las-  
 D v ster

## Spiegel

ster allermeyst in füllerey vnd trunckenheit  
 vollbracht / darumb nicht von nöhten / viel  
 alter geschicht oder exempel herfür zubrin-  
 gen. Der messigkeit folget weise rede vnd  
 gute vernunft / dardurch wir ensogen vnd  
 abgetrieben werden von Lastern vnd bos-  
 heyt. Was aber trunckenheit vnd vbrige  
 füllerey prassens vnnnd fressens zurichtet /  
 vber das / daß der Mensch zu armut / dürff-  
 tigkeit / in verachtung / schande / spott / vnd  
 grossen schaden fallet / Leibs vnd der seelen /  
 ist dieses orths nicht vnsers fürnemens zu  
 erzehlen / sonder als weyt solches dem Ar-  
 bet zustehet / vnser meynung auff's fleys-  
 sigst zuerklären. Messigkeit Speiß vnnnd  
 Tranck's / stärckt vnnnd bekräftiget die na-  
 türliche hitz / vnd leibliche krafft des Men-  
 schen / die Glieder empfahen vnnnd erhal-  
 ten dardurch ihre lebliche farb / vnd werden  
 dardurch stärker vnnnd geschickter zu aller  
 gebürlicher handlung / Ist dann die speiß /  
 deßgleichen der Tranck / gut vnd gesunde /  
 so gibt es auch ein frisch gut gesunde Blut.  
 Aber vnordenliche Speiß / vnd mancher-  
 ley art / bringet gänzlich das widerspiel /  
dann

Dann die natürliche wärme wirdt daruon  
 erstect / das Geblüt daruon ist vnstet vnd  
 vnuandelbar / wirdt etwan zu sehr ver-  
 brandt / oder in der erste nicht gut. Der  
 Leib wirdt auch vonn solcher vnordnung  
 erkaltet / daher von noth wegen ein vnzeitli-  
 ger Todt folgen muß. Welcher sich auch  
 solcher massen halt / dem werden die innes-  
 ren Glieder des Eingewends verstopffet /  
 folget auch weyter der groß Schlag oder  
 Apoplexi / vnnnd träuwet solche vnordnung  
 gemeynlich Fieber vnnnd Apostem / Aber  
 von rin zer schädlichheynt ist / das der Leib  
 ein scheußlich bleiche Farb bekompt / einen  
 stinckenden faulen Athem / scheußlich  
 wacklende Zän / nemlich von herab fallen-  
 den Flüss / die sich inn die Zäne setzen / be-  
 finsterung vnd dunckle der Augen / schwaz-  
 ches Gehör / Sausen vnd Brummen der  
 Ohren / Wehtagen vnnnd Schmerzen des  
 Hauptis / vnd der Stirnen.

Weiter folgē auch allzeit d'beschwerneiß  
 des magens nachfolgende gebrechē / zittern  
 der glieder / vñ derselbigen vnbehendigkeynt /  
 oder



## Spiegel

oder vngeschicklichheyt in allem dem/das  
sie thun sollen. Die gedächtniß wirdt auch  
daruon gekränckt/sinn/vernunfft/vnd al-  
ler verstande dumm vnd doll.

Dieweil aber in allen eusserlichen zufäl-  
len/was dem Menschen begegnet von  
glück oder vnglück/der größt Trost ist/das  
wir hoffen/es werde sich bald ändern oder  
vmbkeren/solten wir billich auch allen ver-  
druß ablegen/so wir hoffeten durch die ab-  
stinenz vnd messigkeit/den herlichen iu-  
dischen Schatz der gesundtheyt zuerlan-  
gen/wiewol solches gar kein vberlast/noch  
jemandes verdrüßlich sein mag/dann al-  
lein denen/so solchs vngewohnet/welche/  
woh sie von tag zu tage sich darzu gewöh-  
nen wolten/von tag zu tag ringer vnd leicht-  
er erscheinen würde/nemlich/dieweil sie  
die gutthat derselbigen empfinden würden/  
gegen dem vnordenlichen vnruwigen le-  
ben der vnmessigkeit. Darumb/welcher  
nicht von jugent auff zu solcher messigkeit  
angehalten oder auffgezogen wurde/der sol-  
ihm kein zeit/wie lang es weret/zu spat sein  
lassen/das er nicht vnderstande/sein leben  
in sol

in solchem fall zu bessern vnnnd erlängern/  
nemlich/so er es zu der abstinenz vnd mes-  
sigkeit richtet / Sonder gedencf alle zeit  
der Wort des fürsichtigen Philosophen  
Plutarchi/welcher in sonderheyt ein jeden  
ermahnet/das er sein Leben auff das aller  
beste richten wöll / damit ihm die gute ge-  
wonhent lust vnnnd freud bringe/re. damit  
den höchsten irdischen Schatz zubewa-  
ren/vnnnd rüwiglich brauchen.

Von mancherley Regeln vnd ord-  
nungen/in Speis vnd Trancf  
warzunehmen.

**D**er Regeln vnd Ordnungen / des-  
ren man sich in rechtem gebrauch  
der Speis vnnnd Trancfs halten  
vnnnd gebrauchen soll/seindt sehr viel vnnnd  
mancherley/darun schwerlich daruon zu-  
handlen/Aber doch wollen wir in solchem  
als vil immer möglich/ein rechte ordnung  
stellen. Vnd erstlich/so man achtung ha-  
ben wil der zeit des jars/so mögē wir/ nach  
der meynung aller ärzet/zu Winters zeitē  
viel

## Spiegel

viel mehr Speiß brauchen/ dann in keiner andern zeit des jars/ vnd sonderlich starke speiß vñ gebratens / aber weniger tranck/ vnd doch kräftigern Wein oder getranck/ nach der meynung des alten Hippocratis.

Dieser zeit soll man auch alle Kochkräuter vermeyden / dann also wirdt der Leib warm vnd trucken gehalten/ zu einem widerstandt der kälte des winters / welcher zeit sich viel Phlegmatischer vnd Wässeriger feuchten im Leib versamen würden/ von kälte/feuchte/ vnd regen.

Dribasius vñd Aegineta setzen einen solchen vnderscheidt / daß sie wollen / daß man in der zeit so der Mitnacht lufft wehet/ viel mehr Speiß brauchen soll / dann so der Windt von mittem Tag her gehet/ Vñd daß wir dahin trachten/ in feuchter zeit den leib zu truckne/ in truckner zu feuchte bringen/ Desgleichen auch in der kälte zu wärme/ vñd herwiderumb in der wärme zu kälte richte. Der Kochkräuter haben ist es diese meynung / daß sie alles was scharpff vnd hannig ist/ zulassen von Kräutern/ so man zu der Speiß braucht. Wie wol



wol Polybius solche Kochkräuter nicht/  
 wie der alt Hippocrates/ gar verbeut/ sons  
 der er wil / daß wir ihr wenig brauchen sol-  
 len zu Winterszeiten. Desselbigen meyn-  
 ung erkläret Galenus/ also / daß er meyn-  
 net/ vnder den Kochkräutern seye das Køl-  
 Kraut oder Cappiskraut fast trücknender  
 natur/ vnd möge auch derhalben zu Win-  
 terszeiten vnschädlichen gnossen werden.  
 Darumb er ohn zweiffel nicht zugelassen  
 haben würde/ den gebrauch der Milten vñ  
 Mangolts / welche befeuchtigen. Celsus  
 stimmt mit denen zu/ welche fürgeben/ daß  
 man solcher Kochkräuter wenig also brau-  
 che/ Aber er wil weiter/ daß man gesotten  
 Fleisch Winterszeit für Gebratens / als  
 nützer/ erwehlen sol/ aber welche meynung  
 wir hierin annemen sollen/ stehet im zweif-  
 fel / so wir dem trefflichen erkündiger na-  
 türlicher ding/ Aristoteli/ glauben geben/  
 Welcher schreibet / daß gesotten Fleisch  
 aussershalb feucht/ vnd innershalb trucken/  
 aber das Gebraten außwendig trucken vñ  
 innwendig feucht sey. Darumb wir  
 in solchem zweiffel meiner meynung kei-  
 ner

## Spiegel

ner part inn sonderheit folgen wollen/sonder den oberfluß vnnnd zunemen Wässriger Phlegmatischer schleimiger materi zuuerhüten/allzeit des Winters von gesotttem vnd gebratnem Fleisch essen/ was am dürzesten vnd trücknesten ist.

Galenus setzet das gebraten Fleisch vnder die erwermende vnd trücknende speiß. So wir aber warnemen der bereytung nach mancherley Landsbrauch/ findē wir vielerley vnderscheyde / Dann wir Teutschen haben die art / vnser gebratens hart vnd sehr trucken zubraten/ vnd halb zuuerbrennen. Aber die Itali oder Wahlen vñ Hispanier/die braten alles ihr Fleisch vnd Gefügel nur halb/die Franzosen zimlich/ vnd im safft. Solcher vielfältigen bereytung halben / wirdt auch das gebratens in seiner Natur geändert. Dann woh man in schneller eyl einen Braten zulegt / vnnnd eylendts ombtreibet / wirdt er außserhalb hart / dürz / vnnnd baldt gebraten / Aber die hitz treibet die feuchte hineinwerß / von solcher außsern verbrandten rinden oder crusten/wirt dz geblüt grob/dick / vñ verbränt.

Es sehet aber auch Cornelius Celsus selbs das gesotten Fleisch vnder die erseuchende Speise.

So wir aber achtung haben der gewonheit vnnnd gebrauchts der alten/welche des tags nur ein Mahlzeit gehalten haben/so wirdt die meynung Cornelij Celsi bestehen mögen/Dann das gesotten Fleisch dienet den Bauch zueröffnen vnd erweychen/wil mehr dann gebratens/welcher gemeinlich verhartet vnnnd verstopffet wirdt/so man sich des tags nur einer Mahlzeit haltet.

Nach des Winters zeit/isthe näher wie dem Friling oder Glengen kommen / sollen wir isthe ein wenig die Speise minderen vnd abbrechen. Der Wein soll auch isthe mehr gewässert sein / vnnnd nicht als starck vnnnd kräftig als Winters zeiten/ auß der meynung des alten Hippocratis / getruncken werden.

In vbung vnnnd bearbeytung des Leibs sol man gar nahe gleichen abbruch halten.

Der Speiß halben/ ist gesotten / vnnnd weiche zarte Speiß am gesundesten/ vnnnd derselbigen doch wenig. Was rohe ist/soll  
E mann



## Spiegel

mann meyden/ vnd sich auch der Kochkräu-  
ter nicht viel gebrauchen.

Des Sommers zeit dienen weyche lins-  
de Süplin vnd Müßlin/ Vnd was gesot-  
ten ist/ vil mehꝛ dann Gebraten. Dise zeit  
muß mann mehꝛ trincken / darumb gerins-  
ger leichter wein/ oder starcker Wein/ wol  
gewässert/ am nützlichsten ist. Mit solcher  
Diet soll mann den Leib zu kälte vñ feuchte-  
nengen/ vnd weich halten.

Von aller vnwürsen vbung oder bears-  
beytung sol mann müßig stehen. Die speiß  
mindern / vnnd von tag zu tag abbrechen/  
Auch als vil immer möglich ist/ die hitz der  
Sonnen vermeyden / vnd alles brauchen/  
was zu der kälte vnd feuchte dicnet.

Wan der Herbst herzu kompt/ soll man  
dann anderer zeit gute ordnung vnd rechts-  
messigs Regiment halten/ Dan die Herbst  
zeit ist am vnordenlichsten/ vnd bringet ges-  
meynlich grosse franckheiten/ vnd schwe-  
re Plagen mit sich.

Erstlich soll mann sich vor kälte wol  
bewaren/ desgleichen auch vor der Mittag  
Sonnen. Mann verhüte sich auch vor  
aellr

aller rohgigkheit vnnnd vndäuwung/ welche  
 vns leichtlich vberfallet von vnstätigkheit  
 wegen des Wetters/ vnnnd auch von vielen  
 vnzeitigen rohen Herbstfrüchten / deren  
 wir etwan zuviel begirig werden / von dem  
 guten Geruch vnnnd lieblichen geschmack.  
 Auch dieweil wir solcher/ als neww/ vngez  
 wohnet/ angerenzt/ Sie seindt aber nicht  
 allein schädlich/ woh man ihr zuviel vber  
 flüssig braucht / sonder von art vnd Natur  
 geben sie böse schädliche feuchten/ vnnnd er  
 wecken plähung des Leibs/ als nemlich/ die  
 aller gesundesten Herbstfrucht / nemlich/  
 die Weintrauben / plähen den Bauch fast  
 hefftig/ vnd zerstören die Speiß/ man es  
 se sie dann wider den gemeynen brauch als  
 ler Teutschen Völcker / dann also wurde  
 ihnen solche schädlichkeit benommen.

So man aber Sommerszeit reyset/  
 oder vber feldt wandert/ vnd ein wenig ges  
 ruhet hat / mag man wol ein wenig der fris  
 sche Sommerfrucht niessen / vnd ein zim  
 lichs trüneklin darauff thun/ welche Som  
 merfrucht auch desto mind schädlich seind/  
 woh man vil Brodt darmit isset.

## Spiegel

Herbstzeit soll mann sich vor kaltem Wasser trincken hüten/die Speiß soll trusckener sein/ vnd gemehret werden. Mann trincke auch wenig/ aber stärker vnd kräftiger Tranck/ Auff solche weyse mag sich ein jeder/nach änderung der zeit / in seiner gesundtheyt erhalten.

Nach dem aber der Winter wider her zu nähert / soltu je mehr dein Diet oder ordnung in Speiß vnd Tranck / auff denselbigem richten / dann der Herbst lasset nach / vnd seine schädlichheyte wirdt ihm benommen. So baldt dann das Wetter anfañhet sehr kalt zu werden / vñnd der frost einsetlet / solt du nach der kälte den Leib hefftig oder wenig erwärmen oder erhizigen / ob gleich der voll Winter nit gar herbey kommen.

Aber hie solt du auch weiter wissen / auff der meynung Dioclis Carisij / daß auch der anfang des Winters sein besondere schädlichheit hat / dann die Phlegmatische feuchte zu anfang des Winters mehr vberhandt nimpt / dann zu keiner andern zeit. Darumb mann dise zeit den aller stärckste vnd



vnd kräftigsten Wein trincken soll/ vnnnd  
 feyeste kost niessen/ sich auch häfftiger vben  
 oder bearbeyten.

Damit du aber deine Diet vnnnd rechts  
 messige Ordnung der Speiß/ am füglich  
 sten vnd besten anschicken mögest/ soltu die  
 natur vnnnd engenschafft einer jeden Kost/  
 deren du geleben wilt/ wol wissen. Daruff  
 ich etlich andere Regeln ein wenig verhalts  
 ten muß/ vnnnd auff das aller erste die natur  
 vnnnd engenschafft aller gebräuchlichen/  
 vnd bey vns Teutschen gewonter Speiß  
 zuerzehlen.

Das vns aber die erkandniß der speiß  
 in sonderheit notwendig sey zu wissen/ ents  
 finden wir durch mancherley Wirkung/  
 welche sie in vnserem Leib treiben/ dan wir  
 eben solcher maß von der Speiß verändere  
 rung entfinden/ als dieselbig durch die däu  
 rung in vns verändert wirt in das faß der  
 narung. Solches/ wiewol es an ihm selbs  
 verständlich genug/ vnd nicht weiter auß  
 legens bedörffte/ wil ich doch dem gemeyn  
 nen Mann solches verständlicher fürge  
 ben.

## Spiegel

Die wort Galeni lauten also / daß er spricht: Die Speiß vnd Tranck bringen newerung der Natur / aber fürnemlich dem Magen / vnnnd mit demselbigem auch andern Gliedern. Dann wiewol sie angenommen vnd geändert im Leib / ändern sie doch denselben nach ihrer Natur / also / daß mitler zeit sich beyde naturen der nahrung / vnd des / so daruon genehret oder geführet wirdt / sehr vergleichen. Solches ist auch die meynung des hochweisen Platonis gewesen / welcher schreibt / daß die Speiß auß der Erden erwachsen / dem Menschen zu nutz vnd zu schaden am Leib vnd Gemüt / Dann wir sehen nach art mancherley völker vnd Nationen / daß etlich milde vnnnd sehr geschlacht / andere trugig vnnnd wildt / welches die alten nicht allein dem Lufft vnd Hümel / sonder auch mancherley gebrauch der Speise zugemessen haben. Daß aber ein stätige veränderung vnd vergleichung sey natürlicher wirkung des Leibs vnd der Speise / sezet Galenus ein Exempel von der Lactuc / welche dienet zu der Speiß / vnd etwan zu der Arzney. So ferz sie der Arzney

nen dienstlich ist / bringt sie von wegen ihrer Kälte den Schlaf / vnd benimpt den lust fleischlicher begierde. So ferz sie aber der Speiß dienet / gibt sie Nahrung vnd Blut / vnd leytet etwas vonn vnseren Corporn / durch die veränderüg oder verwandelung ihrer Substanz inn solche Nahrung oder Gebüt.

Es werden auch in der Speise / sie seyen zu gleich auch der Arkenen dienstlich oder nicht (so ferz sie als ein Speiß gebraucher werden) allezeit klärlicher ihre qualiteten erfahren oder angezeigt. Dann was hefftig vbertriffet / das wircket desto hefftiger in vnsern Corporn / als mit der Substanz nahrung zu geben / vnd mit der qualitet zu ändern / wärmen / kätten / trüeknen oder erhitzigen. Darumb woh in solchen qualiteten ein speiß oder Kost sehr vbertriffet / wil Galenus / daß wir vnns derselbigen messigen sollen / als Knoblauch / Zwiuel / Kressig / Kólkraut / vnd dergleichen / welche vom gemeynen Man etwan für nützliche gesunde Speiß geachtet.

Es seindt aber auch andere speisen / wels



## Spiegel

che kein Wirkung haben der Arzney/aber durch die böshent oder schädlichkeit ihrer substanz/woh man sie zuvil oft brauchet/geben sie sehr schädliches geblüt oder nahrung/darvon mancherley schwere krankheiten entspringen. Darumb auch Gale- nus schreibet/woh man solche Speiß zu- viel brauchet/fan es nicht anders gesche- hen/dann daß etwan der innern Glieder eins darvon geschädigt vnd verlegt werde/ vnd fürnemlich die Haut/dann in dieselbe werden durch die natürlichen Kräfte alle oberflüssigeyten/die sich mit der zeit erhe- ben/vnd im Leib versamlen/heraus getrie- ben/dauon dann mancherley verunreyni- gung derselbigen/böse giftige vnheyl- bare schäden entspringen vnd verursacht wer- den/als der Krebs/giftige Flechten/vnd einfressende schäden/welche gemeynlich ihren vrsprung haben von bösem faulem scharpffem giftigem Geblüt/so von sol- chen bösen schädlichen speisen entspringet.

Das aber solchs desto gläublicher sene/ gibt der alt Hippocrates ein Exempel von den Einwohnern einer Statt in Griechē- land/

land/welche in grosser schwerer theurwü-  
 hungers noth gelitten / daß sie sich haben  
 Speisen müssen / mit etlichem Gemüß/  
 oder geföchsel/ daruon in die schenckel zer-  
 schwollen/vnd häßtigen schmerzen daran  
 erlitten. Darumb dir solches ein fürtreff-  
 liche vnderweisung vnd Regel sein soll/wo  
 du gute ordnung vnd rechtmessig regiment  
 der gesundheit halten wilt / daß du dich  
 gänglich befließest die aller gesundeste speis-  
 sen/ so die best vnd gesundeste nahrung ge-  
 ben / zuerwehlen. Dann welche Körper  
 sehr reyn vnd sauber seindt/wenig oder gar  
 kein vberflüssigkeit samlen / deren entpsin-  
 den etlich gar wenig/ andere gar keinē scha-  
 den von vngesunder Speise / woh sie auch  
 gleich ein wenig vonn guter rechtmessiger  
 Ordnung abtretten/ mögen sie doch baldt  
 wider darzu kommen.

Aber woh solches in die harz anstehen  
 bliebe/würde es hauffecht schaden bringē.  
 Darumb auch Aetius vns warnet / solche  
 Speiß zuuermeyden / die böse schädliche  
 narung gibt/ ob sie gleich leicht dārwig ist/  
 Dañ mitler zeit versamlet sich daruon ein

## Spiegel

Schädliche feucht / im Leib innerhalb den Adern / welche hernach auß ringer vrsach erfaulen mag / vnd schädliche gefährliche Feber erwecken.

Galenus schreibet / das gemeynlich die solcher schädlicher Speiß begirig seindt / welche viel vberflüssiger schädlicher feuchte bey jnen haben / welche begirde gemehret wirt vñ tag zu tag / wo sich solche schädliche feuchte anfahen zuuersamen von böser gewonhent. Daher vns nun viel weniger wunder nemen soll / das wir Teutschen gemeynlich grobe / harte / vnd äuwige speiß begeren / vnd sonderlich die grösten Säufer vnd Prasser. Ihe mehr aber einer / oder Ihe häßfziger er solcher groben vngesunden Speiß begert / je mehr die schädliche feuchtigkeiten vnd vberflüssigkeiten in im zunemen / vñ sich im magenmunde od schlundt versamen. Welche aber von rechter natürlichen Complexion nicht abgewichen / die haben grossen lust zu süßer vnd feynster Speise / welche der substanz des Leibs am gleichförmigsten seindt.

Weiter wil ich dich auch des zu bessern verstandt



verstandt ermahnet haben/ daß wir allzeit/  
 so viel die Natur von ihrer rechtmessigkeit  
 abgewichen/vnser Diet vnd Ordnung der  
 Speise auff das gegentheyl richten sollen/  
 damit allezeit der feuchte/dauon die krank-  
 heit erwachsen/begegnet werde/ also/ woh  
 solche vberflüssige feuchte zähe sein / vnnd  
 dick/ daß mann mit subtilender Diet vnnd  
 solcher Speiß/ daruon sie dünn werden/  
 ihnen begegne/vnnd dem zähen mit ablö-  
 sender abschelender Speise/den scharpffen  
 mit linderender/ den kalten mit erwärmen-  
 der/vnnd den warmen feuchten mit kalten  
 Speisen begegne/ze.

Damit du aber die Natur der Speisen  
 erlehnest/ wil ich dir solche in rechter Ord-  
 nung einander nach setzen/fürnemlich die/  
 so bey vns Teutschen/welchen wir in son-  
 derheit dieses vnser Regiment gestel-  
 let haben / inn täglichem  
 brauch seindt.



Spiegel  
 Bonn der Natur / Engenschaft/  
 krafft vnd tugent / speiß vnd tranck /  
 so in täglichem brauch / Vnd erst-  
 lich von dem gemüß oder  
 köchsel.



**A**lle gemüß oder geköchsel / dann also  
 nennen wir gemeynlich die Fastens-  
 speise / Erbsen / Linsen / Bonen / vnd  
 dergleichen / haben die natur vnnnd engens-  
 schafft / das sie grob / dick / trüb / vnd Melan-  
 cholisch geblüt geben. Darumb besser we-  
 re / das man sie garnit / oder wenig brauch-  
 te / dann sie blähen hefftig / vnd machen vil  
 windiger pläst im leib. Wiewol man inen  
 zum theyl durch fleißige bereytung des kochens /

ehens/ von solcher schädlichkeit etwas bene-  
men mag/ außgenommen die Bonen/ wel-  
chen solche schädlichkeit in keinen weg be-  
nommen werden mag/ Dann wie mann  
sie bereydet/ oder brauchet/ so bläen sie hefft-  
ig/ vnd erwecken viel windiger pläst im  
Leibe/ Doch so mann sie ganz kochet/ ets-  
was weniger/ dann das Mehl daruon in  
der Speiß gebrauchet/ wie Tribasius bes-  
zeuget.

Anderc gemüß oder köchsel/ so mann es  
in Wasser seudt/ vnd die erst Brüh hinweg  
geußt/ vnd dann in frischem Wasser wider  
gesotten/ daruon vergehet ihnen die pläs-  
hung/ vnd daß sie solche Wind vnd Pläst  
im Leib nicht mehr erwecken. Aber ich halt  
es dafür/ woh mann sie also bereydet/ daß  
sie desto schwerer seindt zuuerdauen/ wie  
dann die art vnd engenschaft aller vielmal  
gekochter speiß/ daß sie vndäuwiger wirdt.  
Darumb solches ohn zweiffel bey dem ge-  
köchsel auch warhafftig befunden wirdt/  
welche/ dieweil sie fast starcke nahrung ge-  
ben/ wirdt die natur auch kräftiger bemü-  
het/ solche zudäuwen.



## Spiegel

In allen Speisen mag mann die schädlichkeit des blähens / vnd windige pläst im Leib zuerwecken / benemen / durch wärmende / dünne / oder subtilmachende stück / möchte bey dem Röchsel auch gebraucht werde / vnder welchen allen die Bonen die aller gröbest Nahrung vnd geblüt geben / wie solches die grob / hart / dick rind ein anzeigung gibt. Darumb auch den alten Pythagorischen Philosophen solche Speiß verboten gewesen. Aber fürwar ist Bonen speiß alten Leuten / vnnnd denen / so Melancholischer Natur vnnnd Complexion seindt / am aller schädlichste / wie alle plähende speiß / so im Leib vil windiger pläst erwecken / daß solecher Natur zu den plästen inn sonderheit geneygt ist.

Es pflegen auch alle plähende Speisen zu Fleischlicher begirde zureyßen. Doch haben die Bonen vor den Erbsen solchen vortheyl / daß sie schneller durchlauffen / aber die Erbsen plähen weniger / dann die Bonen.

Phäselen

Die Phäselen / wiewol sie vom alten Kräutler Dioscoride vnder die Speisen gezehlet

zehlet werden/welche hefftig plähen/so setzet sie doch Actius sampt den Wicken vnder die mittelmessiger./deren/so windige pläst erwecken/vnd deren/so keine erwecke. Welchem auch Galenus zustimmet/welcher die Phäselen vnder die ringe vnnnd schwerlich däuwende Speiß zelet/als mittelmessig/defsgleichen vnder die/so schnell vnd langsam durchlauffen/reichlichen vñ wenig führendt.

Die Linsen werden vom Galeno verwerffen/<sup>Linsen</sup>dann er spricht: Wer viel mahl sich der Linsen braucht inn der Speise/der wirt zu verunreynigung der Haut/Krebs/vnd schädlichen bösen schäden geneugt.

Etlich wollen auch/dasß mann von solcher Speiß träg vnnnd langsam werde/das her sie dann auch den Namen Linsen / bekommen. Wiewol Hippocrates meinet/dasß sie am schädlichsten seyen / woh mann sie mit anderer Speiß neust. Galenus verbeut die Linsen mit gesalzenem Fleysch zu essen/ inn einer Mahlzeit/dann daruon vermehren sich die zähen schleim. So mann aber das Geföchsel oder Gemüß

## Spiegel

müß bereyten wil / daß es gesunde vnd vn-  
schädlich sey / sol manns mit Saffran vnd  
Zimmet Würk allhie brauchen / Imber  
vnd Pfeffer darzu. Im Niderlande ist der  
brauch / daß mann Pfeffer / Kümmel / oder  
Römischen Kümmel vnder solche Speiß  
vermischet / darmit sie desto leichtlicher  
durchgange. Auff das lest sol manns auch  
vnderweylen mit Essig ein wenig sauer  
machen / oder auff dem Tisck ein wenig  
Wein daran giessen / vnd den Butter nit  
sparen.

Das Röchsel vnd Gemüß soll mann  
auch nicht hefftig sieden / sonder lind Was-  
ser / als Regenwasser / daran giessen / dassel-  
big den dritten oder vierdten theyl einsie-  
den lassen / dann also kochen sie bas / wer-  
den weicher vnd leichtdäuwiger.

Die brüen vom Röchsel oder Gemüß /  
dienen den gesunden mehr zu einer arznei /  
dann zu der speise / als fürnemlich die weiß  
Erbiß vnd Zisererbiß brüh. Dann solche  
brülin eröffnē die verstopffung der innern  
glieder / vnd reynigen dieselbigen ganz / als  
die Leber / Nieren / vnd Blasen.

Doch



Doch wie ich auch droben in kurzem gemeldet/ soll mann wissen nach der lehr Hippocratis/ das vonn stätigem gebrauch der Gemüß oder Köchsel/ die Schenckel geschwellen/ oder schmerzen fülen/ welche gebrechen nicht leichtlich weichen. Wo auch solche gekochte Speise zu gar vberflüssig gebrauchet würde / verursachet sie auch schmerzen vnd wehtumb der Knie. Der Mensch wirdt auch von Farben bleich vnd vngestalt/ zornmütig/ forchtsam/ erschrocken/ vnd trostmütig / ohn bewusste vrsach/ Vnd in summa daruon zu reden/ wirt der gang Leib daruon geschädiget.

Es schreibet auch Hippocrates ein Exempel von einem Weib / der größlich inn der Geburt mißlungen / die vrsach setzet er auff solche Gemüß / welche sie vberflüssig in grosser theurung hette brauchen müssen/ 2c.

Von der art/ natur / engenschafft/  
krafft vnd tugende der Kochs  
kräuter.

## Spiegel

**D**ER fürtrefflich Griechisch Arzet  
Galenus lehret vns in sonderheit/  
daß wir alle zeit / die geringesten  
leichtesten Speisen zum ersten annemen  
sollen / die schlüpfferig seindt / vnd leichtlich  
durchlauffen / damit sie den andern Speis  
sen den Weg vorbereyten mögen / ihrer  
schlüpfferigkeit halben. Dann nicht als  
groß daran gelegen / ob gleich die erste speis  
sen nicht gute gesunde nahrung geben / al  
lein daß mann sich nicht saume / andere  
Speiß / besserer vnnnd gesunderer narung /  
baldd darauff zunemen. Auß welcher meyn  
nung wir erlehrnen / daß die Kochkräuter  
vnnnd Gartenspeisen vor anderer Speise /  
zu anfang der Mahlzeit eingenommen wer  
den sollen / Solches gibt auch zum theyl  
Cornelius Celsus zu / allein daß er wil / daß  
solche Kräuter mit Butter oder mit süßem  
Baumöl / wie in Belschland vnd Italien  
der brauch ist / berent werden sollē / vnd mit  
Fischbrühen / so bey den alten in hefftigem  
brauch gewesen / begossen / vielleicht solcher  
vrsach halben / daß diese Speiß nit lang im  
Magen bleibe / sonder bald durchlauffe / vñ  
also minder schädlich sey. Woh

Woh auch der Magen schwach wer/  
solche Speiß der Kochkräuter baldt hin/  
durch zutreiben/würde er damit gereyset.  
Wiewol so der Magen sehr blöd ist/dasß  
weder viel Butter noch öl nützlich zubrau-  
chen seindt.

Woh aber solche schlüpfserige Speiß  
nach anderer Kost eingenommen würde/  
fehlet es nicht/dasß solche derselbigen vonn  
ihrer erfäulung vnnnd schädlichheyt mit-  
theylen / Welcher vrsach halben wol zu-  
uernemen / dasß es nicht allzeit nützlich ist/  
zu anfang/oder inn der erste der Mahlzeit/  
Milch zugeben/sonderlich mit vilem Ses-  
melbrodt/wie der Teutschen gebrauch ist/  
oder mit anderer grober speiß vermischet/  
wie bey den Nidern Sachsen der brauch/  
das Koltkraut/Lampskroß/ desgleichē den  
Grüz oder Bauchweyßen mit Milch zu-  
sieden vnnnd kochen / dardurch die Milch  
gehindert wirdt / schnell hindurch zutrin-  
gen.

Solches bestätiget auch Galenus/wel-  
cher die dicken Milchmüser / so mann mit



## Spiegel

Semelmehl macht oder bereydet/vnter die Speisen zehlet/die auffüllen vnd also verstopffend. Spricht also/das all solche speisen/die gute narung/vnd viel guts geblüts geben/wohmann ihr zuuil oder vberflüssig brauche/verstopffung erwecken oder verur sachen/in der Leber vnd Nieren/das auch der Steyn daruon zunimpt/vnd wächst/sonderlich denen/welchen solche gâng von natur eng seindt. Eben auch desselben ort gedencet er des eingedunckten Brodts inn Wasser/spricht/das es auch ringe narung gebe/vnd nicht verstopffe. Wiewol Celsus wil/das nicht allein das Brodt in Wasser/sonder in ein jeder Brüß eingedunckt/oder erweychet/desto ringere narung gebe.

Solches haben wir inn kurzem eingemischet/darmit anzeigung zugeben/welche Speiß oder Kost zu anfang jeder maßzeit nützlich eingenommen werde/sonderlich des abendts/da dann die Speisen von Koch oder Kuchenkräutern auch hin gehen/von welchen weiter zuschreiben/schmählsam vnd fast schwerlich/der grossen Irthumb haben/die sich in warer erkand

nist aller Erdgewächß / durch grossen vn-  
 fleiß vnserer Vorfahzen vnnnd alten ärzēt  
 eingerissen haben / vnd noch täglich zutras-  
 gen / wie solches zu viel mahlen inn dem er-  
 sten theyl meines grossen neuwen Kräuter  
 buchs / oder Teutschen Apoteken klärlich  
 angezeigt / Darumb wir dieses orths sol-  
 ches auff das aller kürzest handlen wollen.

Erstlich soll mann das für ein gemeyne  
 gewisse Regel haltē aller Kräuter / daruon  
 mann Speiß berentet / oder in die Küchen  
 braucht / daß wir derē / so vberflüssig feucht  
 seindt / fast wenig brauchen sollen.

Zum andern / daß solche Kräuter / wels-  
 che weder gutes geschmack's noch geruchs  
 seindt / solcher maß gekocht vnnnd berentet  
 sollen werden / daß sie am geschmack vnnnd  
 geruch lieblich vnd anmütig seyen.

Aber vonn denen Kräutern / wie erstges-  
 meldet / so sehr feucht seindt / were besser /  
 sich gar zuenthallen / vorab die / so vil vber-  
 flüssiger feuchte bey sich haben / feuchter  
 Phlegmatischer art seindt / vnd in feuchter  
 zeit des jars.

Darumb ich mich nicht wenig verwun-

## Spiegel

**Milten.** der/wes vrsach halben der fürtrefflich Arz  
het Bertrutius von Bononia/die Milten  
vnder die gefunden Kräuter zehlet/dieweil  
doch diß Kraut dem Magen also zuwider/  
daß Galenus kein vernügen gehabt / die  
Milten mit Butter vnnnd öl/ vnd versalze-  
ner Fischbrüh zubereyten/sonder auch Es-  
sig daran zugießten/damit dise speiß leicht-  
licher vnd schneller durchtringe. Gleiches  
**Maiers  
Kraut.** vrsach halben lehret er auch das Maiers-  
kraut soleher maß zubereyten/von der ober-  
flüssigen feuchten diesen beyden Kräutern  
gemeyn.

So wir aber dem fürtrefflichen erkün-  
diger der Natur glauben geben / so ist der  
Milten bey den alten inn sonderheyt nicht  
also hoch geachtet worden/ Dann Pytha-  
goras hielt darfür/ als ob sie verursacht zu  
der Wassersucht/gilbe oder gelbsucht/ vnd  
gebedem menschen ein scheußlich tödtliche  
farb/wer auch darneben sehr schwerlich zu  
däuwen/es wüchse auch bey diesem Kraut  
nichts frisches inn der nähe/sonder mager  
vnnnd verwelet / Welche meynung auch  
Dionysius vnd Dioeles bestätiget haben/  
die



die schreiben / daß von diesem Kraut mancherley Kranckheit erwachse / woh man die Brüh darinnes gefotten / nicht zu viel mahlen abgeußt / vnd frisches Wasser daran thut / daß sonst sey die Wiltten dem magen vngesundt / verunreyniget die Haut mit Grindt / Bläterlin / vnd Nasen / wie wol der Raier / von wegen daß er weder geschmack noch geruch hat / von den Alten / die sich / viel mehr dann wir gewonet seind / der Kochkräuter vñ Gartenspeisen ernehret haben / auch nicht sonderlichs geachtet worden ist.

Weiter wollen wir von dem Mangolt <sup>Manz</sup> reden / welches zweyerley geschlecht seindt / golt. als der weiß vnd rot Mangolt / Wiewol der rot Mangolt widerumb vndercheiden wirdt / in zwey Geschlecht / als nemlich / das grösser vnd kleiner / Der klein rot vnd weiß Mangolt ist in Teutsch Landen wol bekandt / vnd bräuchlich / Aber der groß rot Mangolt / welches Wurkeltz inn solcher grösser wachsen / daß sie ein jede Kube vbertreffen / wann man einsalzet rothe Ruben / Wie solches im ersten vnd an

## Spiegel

dem theyl meines grossen Kräuterbuchs/  
genugsamlich angezeigt.

23.  
Kraut.

Das Kolkraut ist bey den alten in grosser Ehr vnd Wirden gewesen / Wie solches der alt Römer Cato bezeuget / der sein grosse Tugendt herzlich beschrieben hat / aber der Warheit nicht gemess / wo er nicht die nutzbarkeit / so dieses Kraut arzneyn halben / beweisen mag / mehr dann für ein kost oder speisz / lobte / Dann die meynung aller ärzet haltet / das Kolkraut grobe narung / vnreyn / dick / Melancholisch Geblüt gebe. Darumb solches Kraut auch vom Actio verworffen wirt / nemlich / das es sehr trückne / vnd das gesicht verderbe. Also wie andere Kochkräuter irer vberflüssigen feuchte halben schädlich / ist das Kolkraut seiner trückne halben vngesundt.

Lattich.

Der Lattich / wiewol er kület vnd befeuchtiget / ist er doch seiner guten narung halben / vor anderem Kochkraut das gesundest / dann er gibt viel geblüts. Darauf wir wol vernemē mögen / das es wahr sey /  
das

das von vielen fürtrefflichen Scribenten dem Lattich nit als hefftige kälte zugemessen wirdt. Lattich leschet den Durst/ darumb wirdt er nützlich in Febern gegeben/ aber nicht rohe/sonder vor ein wenig gesotten. Aber gesunde Leuth / oder die sonst starcker Natur seindt / mögen den Lattich wol rohe Essen / dieweil er auch jung vnnd zart ist/ mit öl/essig/vnnd saltz bereyt/Wie auch wir Teutschen zu diser zeit gewohnet haben vonn den Wahlen / welche solche Speiß Sommers zeiten/die grosse hitz zuläschen/sehr nützlich brauchen. Biewol wir die nutzbarkeit wenig achten/ den Salat etwan zu Winters zeiten mehr / da wir sein weniger bedörffen dann Somärs zeit/vmb mehrerer frembdigkeyt willen niessen. Der Lattich gibt reichliche Narung / aber doch nach seiner art vnnd qualitet kület er vnnd befeuchtiget / darumb bringet er den Schlass/vnnd benimpt den lust Fleyschlicher begierde.

Nechst nach dem Lattich/haben wir den wegzamen Wegwart/welcher in Teutschland wart.

S v den



## Spiegel

Den noch nicht also gemeyn/der halben wir  
jckundt nichts sonderliches daruon schrei-  
ben.

Weiß  
Senff.

Das Kraut vom weissen Senff/ wirdt  
etwan dem Lattich vermischet/ wie wir den  
jungen Kressen darzu brauchen/ die kälte  
vnd feuchte desselbigen mit seiner hitz vnd  
trückne zu temperieren. Der weiß Senff  
bewegt zu vnkeuschheit / woh er für sich  
selbs allein gebrauchet wirdt/ aber so man  
sein zuviel brauchet/ erwecket er schmerzen  
des Hauptz.

Hie merck/ das Cornelius Celsus den  
Kleingehackten Kochkräutern ein stopffens-  
de Krafft zugibt / ohn zweiffel der ursach  
halben/ das durch das hacken des Safftis  
viel hinweg fleußt / vnd aber der Safft  
fürnemlich des Kollkrauts / solche engen-  
schafft hat/ das der Bauch daruon bewegt  
vnd getriben wirdt.

Hie merck / das es vber die maß schäd-  
lich ist/ so man es auff Niederländische vnd  
Sächsishe manier / bey welcher vnder den  
Teutschen

Teutschen Völkern / der gebrauch der  
 Kochkräuter am meisten blieben von den  
 Alten her / das man / wie droben in kurzem  
 gemeldet / das Kolkraut mit Milch seudt /  
 dann solche Speiß gibt einen sehr schädli-  
 chen Dampff / daruon das Haupt schwer-  
 lich verletzet wirdt. Desgleichen ist auch  
 die einmachung oder einsalzung solcher  
 Kochkräuter / vnd fürnemlich des Cappis-  
 krauts / eben als schädlich / dann sie geben  
 vber die maß fast böse schädliche narung /  
 wiewol der gekochte Compäst / woh er gnug  
 samlich gedäuwet werden mag / wol durch  
 gehet.

Cappis-  
 kraut.

Cappress mögen auch wol vnder die Cappress  
 Koch vnd Salatkräuter gezehlt werden /  
 wiewol sie inn dieser Landtsart wachsend  
 halben frembd / braucht man sie doch vil /  
 vnd gemeynlich zu anfang der Speise /  
 als einen Salat / den verlornen lust vnd  
 Appetit zu der Speise anzureyhen vnd zu  
 erwecken / Dann Cappress ist sehr nützlich  
 die zähen Phlegmatische schleim abzule-  
 digen / lösen / vnd erweychen / desgleichen die  
 geschwulst vñ plähung des milches zustrille.  
 Wiewol

## Spiegel

Wiewol der alte Arzet PSELLUS schreibet/  
daß Cappres den Nieren schädlich sene/  
Aber solche schädlichkeit mag temperiert  
werden/so man es mit einem wenig Im-  
ber besprenget.

**Oliuen.** Gleicher weise/ als vom Cappres ge-  
sagt ist/ also pflegen wir auch die eingesal-  
zenen Oliuen zu essen/ sampt andern ein-  
gemachten Kräutern vnd Früchten/ Von  
welchem du weitläuffigern bericht findest  
in meinem vielgemeldten grossen neuwen  
Kräuterbuch/ &c.

**Kirschen  
Erdberē** Weiter werdē auch mancherley Som-  
merfrucht zu täglicher Speiß gebrauchet/  
als Kirschen/ Erdbeern/ vnd dergleichen/  
welche/ dieweil sie auch böse narung gebē/  
nicht vnfüglich von vns vnder die Salat  
vnd Kochkräuter gezehlet werden. Dann  
wiewol es bey vns Teutschen nicht der ge-  
brauch/ sollē sie doch gleicherweise/ als von  
den Koch vnd Salat Kräutern gesagt/  
vor anderer Speiß zu anfang der Mahl-  
zeit auch gessen werden/ dann wo sie nicht  
vberaus



vber auß wol zeitig/ so erwecken sie vil win-  
 diger pläst/ vñ plähen vber die maß hefftig.  
 Ihe wässeriger vnd süßer sie auch seindt/ se-  
 che sie erfaulen vnd zerstört werden im ma-  
 gen/ derhalben sol mann sie nicht vberflüs-  
 sig brauchen / Seindt denen am aller nütz-  
 lichsten/ welche sich von ferrem weg sehr be-  
 müdet haben / vnd häfftig erhiziget seindt/  
 Dann also gebraucht/ erlaben sie den mens-  
 chen/ vnd külen wol / so mann sie kalt vnd  
 frisch neußt.

Weiter aber/ welcher nicht einen wolge-  
 reynigten vnd saubern Magen hat / von  
 aller schädlicher vberflüssigkeit ledig / der  
 mag solche Sommerfrucht ohn schaden  
 nicht wol brauchen / mann bereyt sie gleich  
 wie mann wölle. Dann woh alle solche  
 Frucht im Magen nicht gedäuwet / vnd  
 schnell hindurch gehen / würden sie zerstös-  
 ret/ vnd erfaulen.

Es seindt aber auch etliche Sommer-  
 frucht ganz ohn geschmack oder sonderli-  
 chen fürtrefflichen geruch/ als die Kürbis-  
 chen Kürbs.  
 frucht/

## Spiegel

frücht/vnd dergleichen/ die soll mann von  
ihrer Wässerigkeit vnd vngeschmack's we-  
gen/wol würzen / vnd scharpff saltzen/ wo  
mann sie nützlich vnd mit lust brauchē wil/  
vnnnd die schädlichheyt der selbigen / das sie  
vnwillen machen/ vnd im magen schwim-  
men/benemen wil. Aber alle solche feuchte  
Frücht die geben dünn/wässerig/vñ feucht  
geblüt oder narung.

**Feigen.**

Aber die frischen Feigen seindt vnder  
den Sommerfrüchten / die minder schäd-  
lichsten/dann sie führen wol/vnnnd geben  
reichliche narung / Aber doch kein starck  
hart gedrunge[n] fleisch dicnet denen wol/  
so mit dem Steyn beladen seind.

Weiter von andern früchten zu reden/  
ist nützlich / das mann etliche Obsfrücht  
brauche zu end der Mahlzeit / den Magen  
zubeschliessen/starcken/vnnnd bekräftigen/  
doch mit Brodt gessen / Aber fürnemlich  
solche Frücht/ so ein herbe rauhe stopffende  
Krafft haben/ als die byrn vnd obsfrücht/  
so mann vbern Winter auff den Früh-  
ling

ling hinaus erhalten kan/ die soll man nit rohe/sonder in heysser Eschen wol gebraten/essen/ dan also erweychen sie auch den Bauch.

Wiewol Cornelius Celsus vermeynet/ daß solche Kost nach anderer Speiß im Magen versäure/ sonderlich woh er nicht starck oder kräftig/ darumb solche/ vnd fürnemlich gebratene öpffel/ auch vor anderer Speiß zu anfang der Mahlzeit genommen werden sollen.

Der alt Arabisch Arzet Auicenna wil/ daß wir gleicher maß solche Speise zu anfang nemen sollen/ wie alle frucht/ von welchen obgesagt/ vnd vns ein wenig darauff erspacierē/ damit sie leichtlicher hinab sincken vnd durchgangen/ als dann die ander Kost darauff nemen.

Aber das ist die rechte meynung/ So wir wollen von solcher Speiß nahrung haben des leibs/ so ist es tauglicher/ daß öpffel vnd solche obsfrucht vor der Speise zu anfang der Mahlzeit genommen werden. Aber so wir wollen den bauch sänfftigen vñ erweychen/ dienen sie bas nach der andern Kost.



## Spiegel

Sauwer  
Obs.

Es ist auch warhafftig/das die sauwren  
rauhē Obsfrücht/welche ein zusammen-  
ziehende Krafft haben / woh man sie vor  
anderer Speiß neußt / was sie im Magen  
findē/für sich hinweg treiben / vnd darauß  
trucken/erwecken darmit den lust vnd Ap-  
petit zu der Speiß/nemlich/ so der Magen  
gesäubert vnnnd außgeleret wirdt.

Es folget auch ein bequemer däuung/  
vnd bessere führung/ so die Speiß darauß  
in einen solchen reynē Magen kompt/ von  
aller schädlichen feuchten entlediget/ Dañ  
woh die Speiß solcher schädlichen materi-  
vermischet wirt/ ist zubesorgē / das sie auch  
zerstört werde. Woh aber solche Obs-  
frücht/wie dann der Teutschen brauch ist  
nach anderer Kost genossen werden/ trün-  
gen sie durch / sampt der vngedäuwetten  
Speiß/vnnnd bekompt der Leib kein Näs-  
rung daruon.

Solcher maß seindt sie auch dem Ma-  
gen beschwerlicher / welcher inn nüchtern  
die rohgkēnt solcher Obsfrücht basß ver-  
tragen möchte.

Doch

Doch wer mein raht / daß mann zum  
 Nachtmahl / woh mann in der erste / oder  
 zu dem anfang / solcher Obsfrucht gessen  
 hett / desto ringer Mahlzeit hielte anderer  
 Kost / Vnd daß mann allezeit bedencke /  
 daß viel rohes Obs viel robigkeit / vnd auß-  
 weter schleim vnd feuchte / im Magen ver-  
 ursache / vnderweylen auch faule Mägen  
 vnd Febres erwecke / den Magen vnd  
 Glieder des Eingeweyds erkälte / vnd zu  
 der Wassersucht neyge / sonderlich die / so  
 vorhin darzu geneygt.

Bringt auch das Grimmen / Leibweh /  
 oder Därmgeziht / von wegen der hefti-  
 gen plähung / vnd windigen pläst / so dar-  
 uon verursachet werden / vnd sich im Leib  
 erheben.

Darumb nicht ein vbeler brauch bey  
 vns Teutschen ist / so wir gebrahten Obs-  
 frucht essen / es seyē öpffel oder Byrn / daß  
 wir dieselbigen mit Feichel / Matkünnel /  
 oder Dillensamen besehen.

Die wolriechenden Quitten seind vn- Quitten.  
 der allen Obsfrüchten die vnschädlichste.  
 Psellus gibt jnen auch ein sondere tugent

## Spiegel

zu/das sie den menschen leichtmütig maachen/vnd erfreuwen sollen/2c.

**Ruben.** Von den Kochkräutern seindt wir wider vnser fürgenommene ordnung zu den Sommer vnnnd Obsfrüchten geradten/der gleichheyt halben solches zubrauchen. Darumb wir vns hie wider zum Garten wenden wöllen/vnnnd solche Kochkräuter wider fürhanden nemen / vnder welchen auch die Ruben seindt / welche wol vnnnd reichlich führen / so man sie recht kocht vnnnd bereyt / Dann sie begeren viel siedens/geben ein Luck weych Fleisch / Vnd so wir dem alten hochgelobten Kräutler Dioscoridi folgen/ erfüllen sie dasselb mit Wasseriger feuchte/als wir Augenscheinlich sehen bey dem Vieh/ so man mit Ruben mästet.

Die Ruben seindt auch dem Magen etwas zu wider / als gar nahe alle wurzle/ so in den Kuchen gebraucht werden.

Welche mit der Hinfallenden sucht be laden seindt / die sollen sich inn sonderheyt vor den Ruben hüten / wiewol sonst die Ruben den lust vnd Appetit zu der Speiß erwe



erwecken/vnnd reynen zu Fleischlicher begierde.

Die Moren/Gelben Rüblein/Geyrz Moren.  
lin / Pastineyen / vnnd dergleichen / füh-  
ren weniger / vnnd geben auch bessere naz-  
rung.

Kettich wirdt mehr für ein beyessen/ Kettich.  
Dann zu einer Speiß gebraucht. Vonn  
Galeno vnnd Aegineta wirdt der gemein-  
brauch der Teutschen verworffen / als  
vntauglich vnd vngesundt / dann sie pfler-  
gen zulezt den Kettich nach anderer speiß  
zu genießen / Dann also mag er die däu-  
rung nicht fürdern / sonder er hindert sie  
viel mehr.

Der grün Lauch/Zwibel/Knoblauch/ Lauch/  
Zwibel.  
Eß/oder Breißlauch/sindt auch vil mehr  
bey essen/andere Kost damit zu bereyten/  
dann solche für sich selbs zubrauchen / er-  
hitzigen den Leib/ledigen ab vnnd lösen die  
zähen Phlegmatischen schleime/erwecken  
den lust vnnd begierde zur Speiß. Dar-  
rumb ist es nüss vnd gut/das alle grobe zä-  
he vnd schleimige Speiß mit solchen wur-  
zeln bereytet werde.

## Spiegel

Knob-  
lauch.

Der Knoblauch ist der häfftigest vnd stärckest/darumb er mehr der Arzney dienet. Derhalben Knoblauch von Galeno ein kräftiger Tyriac der Bauweren genandt wirdt/zertheylet vnd treibet auß die windigen pläst im Leib/erwecket den durst nicht/wiewol er eben als scharpff/hiziger vnd hanniger/dann die Zwibel ist.

Der Knoblauch sol aber allein von denen gebraucht werden/so in kalten Landen wohnen / Darumb er vnns Teutschen/sonderlich den Niderländern vnd Sachsen/nicht verbotten ist. Aber doch/welche hiziger Cholerischer Natur seindt / sollen nicht allein den Knoblauch / sonder alle hizige/scharpffe/hannige Speiß vermeiden/damit sie nicht ein hizig Feber erwecken / darzu etwan solche Körper geneygt seindt.

Aber zu einem Beschluß dieses Capitels solt du wissen / das vieler gebrauch aller Kochkräuter/vnd was auß dem Krautgarten in die Küche gerathet / denen nicht nützlich seindt/welche iren Leib häfftig beswegen/vben/vñ bearbeyten müssen. Das  
her ohn

her ohn zweiffel Marsilius Sicinus seine  
meynung genossen vnd bekräftiget hat/  
Das er wil / daß mann zu den Früchten/  
Kochkräutern/vñ solcher feuchter Speiß  
allezeit vierfältig / als viel Brodt neme/  
darmit sie weniger schädlich / baß vñ reich  
licher führen / oder nahrung geben.

Von der Natur / Krafft / Engen-  
schafft / Tugendt / rechtem ges-  
brauch / schad vñnd nutz-  
barkeit der Korn-  
frucht.

**W**ie nütz vñnd nothwendig es sey/  
daß mann zu guter nahrung gu-  
te gesunde Kornfrucht habe / gibe  
vns gnugsame anzeigung der groß fleiß/  
mühe / vñd embsigk ent / von den Alten an-  
gewendet / auch vns treuwlich in Schriff-  
ten vnderweisen / solche frucht vor schaden  
vñnd verderbniß zuerhalten. Welcher  
vrsach halben der alte Römer Varro an-  
zeiget / wie die Kornfrucht in hohem Ges-  
bäu auffgeschüttet werden sollen / da der



Spiegel



Winds

Windt vnd Luft durchwähen mög zu allen seitten / fürnemlich gegem Auffgang vnd Mitternacht Windt gericht / dahin kein fauler Luft kommen möge.

Er wil auch / daß die Mauwen vnd Wände solcher maß angeworffen / gedüncht / vnd also gehebt vermacht werden solle / daß weder Rassen / Mäuse / Gewürm / oder Ingezyffer / darinn erwachse / sich erhalt / oder zu den Kornfrüchten kömme möge / vnd also die Körnlin vollkommer / harter / vnd trücker werden.

Palladius lehret vns / daß der Mittag Luft den Kornfrüchten schädlich seye.

Derhalben die Kasten / Scheuwren / oder Kornschütten solcher maß erbauwen werden sollen / daß sie den Mittag Luft weder durch Thüren / Thor / noch Fenster / vnd dergleichen Liecht entpfahen.

Weiter soll auch die Kornfrucht / darvon gut gesunde Brodt gebachen werden soll / von guter Erndten eingesamlet werden / vor feuchtem Regenwetter / oder an feuchtem Boden oder Grundt nit geschädigt / oder in tieffen Thälern gewachsen /

## Spiegel

sondern in der höhe/vñ freyem feldt/ oder  
solchem Acker/der keinen zähen schleimis-  
gen grundt habe / sonder die der Wind ab-  
lenthalben wol durchwähen möge / vñnd  
in frischem Luftt gelegen seyen / Dann  
solches bewaret auch die Kornfrucht vor  
dem Schmor vñnd Brenner / nach der  
meynung Plinij.

Galenus erzehlet auch die Kornfrucht  
vñd solche Speisen in sonderheit/welche/  
ob sie wol vonn ihnen selbs gut/doch fast  
leichtlich mögen geschädiget vñd verder-  
bet werden/woh man sie nicht recht vñd  
ordenlich bewaret/Daß sie entpfahen gar  
bald ein eusserliche vñnatürliche frembde  
qualitet/also/ daß sie ersaulen/ oder sonst  
schaden entpfahen.

Woh man solche Speiß / spricht ob-  
gemeldter Galenus/brauchen muß/ hun-  
gers noth halben/ oder andere gelegenheit  
es also erhenschet/ bringet sie mercklichen  
schaden/dann das Volck etwan von sol-  
chen schädlichen feuchten in einen grossen  
sterbē fallet/oder andere schädliche krank-  
heyten / vñd fürnemlich vnreynigkheit der  
Haut/



Haut/Kaud/Kreche/Grinde/vnd Schäbigkent.

Darumb wir nicht allein fleiß anerkennen sollen/das die Kornfrucht/so wir zum Brodtbäck erwehlen sollen/frisch vnd gesundt seyen/sonder auch das Vieh/vnnd was wir lebendigs zu vnserer Nahrung brauchen/mit gesunder Frucht gemestet oder ernehret sey.

Darumb auch ein Sauw/wiewol es vnder allem Vieh das vnreynest ist/doch damit es desto baß gemestet werde/einen saubern Stall begert vnd erfordert.

Dann es ist vergebens/das wir verhoffen gut Geblüt in vns zuerwecken/wo wir vns mit vngesunder nahrung/vnd böser Speiß/nehren vnd erhalten.

Vnd vil mehr vom Brodt zureden/ist nicht müglich/das von böser geschädigter Kornfrucht gut Brodt gebachen werden möge/Vnnd aber das Brodt von solcher frucht gebachen/gemeinlich lang im magen ligt/vnnd größern schaden bringet/dann fleisch oder andere speise/Wie Gas

## Spiegel

lenus bezeuget / ist es nothwendiger der  
kornfrucht in sonderheit achtung zu habē.

Hie wollen wir auch / daß der Acker / so  
neuwlich gemisset worden sey / kein gute  
gesunde Kornfrucht gebe. Die ursach  
ist von keinem inn sonderheit angezeyget/  
Aber am Wein gibt solchs der geschmack  
ein anzeygung / welcher vom Mist geän-  
dert wirdt inn ein andere qualitet / welches  
wir in Kornfruchten vnd andern gewäch-  
sen auch mutmassen / wiewol d'geschmack  
derselbigen nicht als starck / dann das erd-  
trich gibt dem Wein solchen vngeschmack  
nicht / es müste sonst der Wein von vnges-  
misseten Weingärten auch solchen ge-  
schmack geben / so die erfahruß anders be-  
weyset.

So auch d'Weyhen / Roeken / Spels /  
vnnnd dergleichen Kornfrucht / seyßtvnnnd  
wol stehendt / vnnnd dick in einander / oder  
vmbschlaghen / also / daß der Lufft oder die  
Sonn nicht wol hindurch tringen möge /  
wirdt solche Kornfrucht auch nicht für  
gut noch gesunde gezehlet / Dann es ist mit  
wol

wol möglich/das es also vbereinander li-  
gen/vollkommenlich zeitigen möge.

Der Feldtung halben/werden die Korn-  
frücht/so an büheln/halden/oder bergech-  
ten Feldern wachsen/kräftiger nahrung  
geschäzt/dann die/so in ebenem flachem  
Feldt gesehet seindt/vnnd sonderlich inn  
tieffen Thälern.

Die Kornfrücht/so man frö einbrin-  
get/werden von Plinio für kräftiger ge-  
achtet. Aber meines bedunckens geben  
die mehr Nahrung so am spätesten ein-  
bracht werden. So bin ich auch gänz-  
lich der meynung/das ich es glatt darfür  
halte/ihes das ein Acker geähret vnnd erar-  
beytet werde/ihes kräftigere Kornfrüchte  
er gebe/vnnd der Nahrung am tauglich-  
sten/vnnd sonderlich nach dem der Acker  
besähet ist / Dann ihes das der Samen  
vnderbracht / oder vnderregt wirdt/ihes  
kräftiger vnd vollkommener er wächst/  
Wieder trefflich Geschichtschreiber Dio-  
dorus Siculus solches ein Exempel setzet  
von den Aegyptiern.

Weiter sol man wissen/das der Korn-  
frücht/



## Spiegel

Weizen.

frucht/so zu dem brotbach tauglich / mancherley vnderscheidt seind / aber der Weizen gibt die kräftigst narung vor den andern allen / sonderlich vor dem gemeynen kleinen vnnnd grossen Welschen Hirsen / wiewol der Kockē frecher ist / vnd gröber.

Spelz.

Weiter des Brodts halben / soll man wissen / das von der vollkömnenesten Kornfrucht / als Weizen vnnnd Spelz / das gesundest Brod gebachen werden mög / wiewol das Kockenbrodt grob vnd starck ist / auch kräftige nahrung gibt / Dann ist leichter / kräncker / vnd magerer die Kornfrucht ist / ist schwächer vnd vnkräftiger auch von noth wegen das Brodt darvon werden muß / wie ein jeder bey ihm selber wol erachten kan / Wie auch solches Galenus bezeuget.

Aber hie möchte ich dir mancherley art vnd weise anzeygen vnd beschreiben / brod vnd andere Speiß / von Mehl vnd Leyn zubereiten.

So viel aber zu wolgeordneten rechemessigem Regiment / zu erhaltung der gesundtheyt von nöhten / solt du wissen / das

das

das Weizenbrodt vñ Roggenbrodt/ oder wie gemeynlich der brauch/ solches zuermischen für gemeyn Hauffbrodt/ gesunde Brodt. vnd kräftig ist zu der narung. Desgleichen auch/ daß wir weiß oder Semelbrodt/ welches Brodt nit reyn gebeutel/ sonder vil Kleyn vermische hat/ laufft bald durch.

Des Lengsam oder Sauwertengs Saure halben solt du auch wissen/ daß wolgehefelt/ kräftig/ gewirckt/ vñnd rechtschaffen gebachen Brodt/ der dauung am bequemsten ist.

Dann auch nicht wenig am bachen gelegen/ nemlich / so der Ofen zu heuß / verbrennet die Rinden aussenhalb / vñnd das Brodt blib innwendig vngbachen/ vñnd der Speiß vntauglich / vnd vngesundt.

Desgleichen auch/ so der Ofen zu kalt ist/ mag es nicht durchbachen / wirdt auch vngesundt vnd schädlich Brodt.

Man sol sich auch vor süßem Brodt/ das neuwbachē / oder noch warm ist/ gänzlich hüten/ dann es hat noch ein zähigkeit in jm/ vñnd ein art des Brodtengs/ welches sich mit der hitz verriethet.

Solches

## Spiegel

Solches brodt erweckt auch den durst/  
vnnnd wiewol es baldt gedäuwet/wirdt es  
doch fast langsam zerspreydet.

**Warm  
brodt.**

Es ist aber der Geruch des warmen  
Brodts sehr kräftig/ mit gutem starckem  
kräftigem Wein begossen/vñ den schwach  
en/oder so inn ohnmacht gefallen/ für  
die Nasen gehalten / dann das Herz wirt  
daruon gestärckt vnd bekräftiget.

**Hart  
brodt.**

Das altgebachen/sehr hart vñ erträck  
net Brodt ist auch schädlich/dann es träck  
net zu sehr/vnnnd gibt grob/dick/ vn  
sauber  
Melancholisch geblüt.

Vor vngehefeltem Brodt sol mañ sich  
gänzlich hüten / dann solches innwendig  
fast leichtlich zerstört wirdt.

**Kleyen  
brodt.**

Desgleichen auch das Kleyenbrodt/  
vnnnd darinn noch die langen granen vnd  
Spreuwer stecken / auff Westphalischen  
sitten / vnnnd Niderländische manier / ist  
auch sehr vngesundt / dann zu dem das  
es wenig vnnnd ringe Nahrung gibet/mach  
et es vnreyn/grob/dick/Melancholisch  
Geblüet.

Aber das gemeyn weiß Weizen  
brodt/



brodt/vnnd nicht gar die Semlen/welche weytzen  
etlicher art zu viel weiß vnnd reyn seindt/ brodt.  
gibt gut gesunde Blut.

Welches Brodt auch von neuwen  
Weytzen gebachen wirdt/das gibet kräft-  
tigere nahrung / dann von altem fiernem  
Weytzen.

Vor den Rinden des Brodts sol man Brodts  
sich auch hüten / Dann wiewol solche Rinden.  
dem Magen etwan anmütiger ist / gibet  
sie doch böß Geblüt / vnnd ist fast schwer-  
lich zu verdäuwen.

Der alt Hippocrates vermeynet/das Große  
sehr grosse Brodtlaub nicht wol gnugsam laub.  
lichen gebachen werden mögen / solcher  
ursach halben reichlicher nehren oder  
führen.

Der alt Auicenna vermeynet / das  
mehr vnraht von Brodt dann vom fleisch  
entspringe/ woh deren eins nicht wol oder  
gnugsamlichen gedäuwet wirdt/ Aber die  
ursach zeigt er nicht an.

Aber meines bedunckens / ist solches  
die ursach / das das Brodt vber alle  
andere Speise am aller längsten im Leib  
bleibe/

## Spiegel

bleibe / vnd der Leib desselbigen vil an sich neme / dieweil es aber also lang verligt / muß es wol zerstört werden.

Geröst  
brodt.

Geröst oder gebähet Brodt auff glühenden Kolen / die nicht riechen / mit Wein besprenget / wirdt in sonderheyte gelobt / die Zän zu reynigen / das Gesicht zu scherpffen / vnd die däumung zubekräftigen.

Zu Fischē  
doppel  
brodt.

Zu ein beschluß dieses Capitel / solt du auch mercken / daß aliezeit zweymahl als viel Brodts zu den fischen gehört / als viel du derselben issest / vnnnd viel mehr / dann zum fleisch oder Eyern / Doch mehr zum Fleisch / dann zum Eyern. Auch zu weyhen Eyern gehöret mehr Brodts / dann zu den härten / ꝛ.

## Von der Natur vnnnd Engenschafft mancherley Fleischspeisen.

Er fürtrefflich Philosophus Plutarchus vermeynet / es sey vil besser vnnnd gesunder / daß wir vnnnd grober Speiß / als Fleischspeiß / Käß / harter Eyer / vnd dergleichen / messigen / oder doch

doch mit fürsichtigkeit brauchen. Wohl wir dann lust hetten zu fleischspeisen / achtet er das geuögel für gesunder / desgleichen die harten fisch / welche aber mit feyheit seyen. Aber doch meynet er zuletzt / er were besser / den Leib gar von der Fleischspeiß zu entwehnen / daß er werde daruon beschweret / vnd verursacht zu vielen frantzosen vnd gebrechen.

Aber die meynung dieses Philosophen / mag bey vns Teutschen nicht platz haben / welche mit der Fleischspeiß auffgezogen / vnd es von kälte wegen des Lands / woldulden vnd vertragen mögen.

Wir befinden auch nach der meynung Cornelij Celsi / daß nechst dem Brodt die Fleischspeisen am meisten nahrung vnd fürung geben / Aber doch / wohl wir solche Fleischspeisen vberflüssig brauchen wolten / würde die dānung dardurch beschwert / vnd am aller meisten die Krüfftigänger / welche gar kein vbung oder bewegung des Leibs haben. Fürnemlich werden solche von dem Schweinen Fleisch

H

gelest /



## Spiegel

Schweine gelect/dann sie werden zufällig vnnnd gar  
ne fleisch. vberflüssiglichen blutreich.

Plinius helt im gebrauch der Fleysch  
speiß ein solche messigkeit/ daß er sie nicht  
gar verbeut/sonder vermeinet messigkeit  
cher zugebrauchen / nicht täglich / sonder  
jedermeylen / damit die dāuwende Krafft  
nicht beschweret / vnnnd der Magen durch  
solches abwächßlen erlustiget werde / daß  
Fleisch / wie auch droben inn kurzem ge  
meldet / gibet vnseren Cörpern nützliche  
Nahrung.

Aber vnter allem fleisch ist dz Schweine  
das fürnembst/viel führung vnd na  
rung zugeben.

Schweine bra-  
ten. Dieweil aber solches Fleysch etwas  
schleimig vnnnd Phlegmatischer art/ ist es  
nützlicher gebrachten / dann gesotten / sol  
cher vrsach halben / ist es auch bequemer  
Wein darauff zu trincken / viel mehr dann  
zu keiner andern Kost.

Daß aber Schweinen Fleysch besser  
vnnnd gesunder sey gebrachten / dann gesot  
ten / lehret vnns der fürtrefflich Philoso  
phus Aristoteles / welcher wil / daß man  
das

Das feucht nicht mehr erfeuchten/ desglei-  
chen auch das trucken nicht mehr truck-  
nen soll/ aber alles was mann seudt/ wirdt  
daruon ketsch vnd weich.

Darumb wo mann je das Schweinen <sup>Schweinen</sup>  
fleisch sieden wil/ soll mann es mit Zwibel <sup>ne fleisch</sup>  
vnd Gewürz bereyten/ vnd Salben oder <sup>sieden.</sup>  
ander hizia Kraut darmit sieden.

Vom Schweinen fleisch/ je jünger es  
ist/ je mehr vberflüssig feuchte es hat. Das  
rumb die besten Schwein zu der Speiß  
järia sein sollen.

Welche Schwein auff dem Felde mit  
hin vnd wider lauffen auffgezogen werden/  
derselben fleisch ist etwas truckner.

Welcher auch die Schwein zu der <sup>Semw</sup>  
Speiß auffziehen wil/ der verschaff ihn <sup>ziehen.</sup>  
Sommers zeit ein solche wässerige statt  
vnd Radtlachen/ darinn sie sich kühlen  
mögen/ sonst verdirbt ihn die Lunge vnd  
das Milk.

Es hat aber der alt Hippocrates war-  
genommen / woh sie an der Lungen ge-  
schwär vnd geschwell bekommen / das  
sie/ sampt dem Kinde Vieh inn die Was-  
sersuche

## Spiegel

fersucht fallen/Welche Wassersucht aber nicht also häfftig zunimpt/als an Menschlichen Körper / Dann gemeinlich das Vieh vnschädlichere Speiß neusstet / vnd sich viel messiger halt / dann mancher Mensch.

Schweinen Fleysch ist denen verboten/so mit der schweren plag der fallenden sucht beladen vnnnd behafft seindt. Ander Fleysch mitler materi / nemlich / nicht zu jung/ oder zuschnell durchtringend/ noch zu alt / oder schwerlich zu däuwen / wirdt ihnen zugelassen/ Dann sie bedörffen auch stärke/ vnnnd muß die rohgigeyt fürkommen werden.

Rasis ein trefflicher Arabischer Arzet/ ist etwas steiffer/ verbeut ihnen alle fleischspeiß / Aber wir wollen einen mitlern weg setzen / vnnnd ihnen nicht allein das Schweinen fleisch / sonder ein jedes sehr junges vnnnd sehr altes Fleysch verbieten. Das sehr jung / der vrsach halben / daß es voll oberflüssiger feuchte/ weich vnnnd leer ist/ (Es wirdt aber die fallendsucht verursacht vonn abgelöstem Phlegmatischem schleim)



schleim) Aber das alt / derhalben daß es schwerlich zu dāuwen / vnnnd viel grober Melancholischer feuchte gibt / vnd dieselbig häufig mehret.

Doch so wir inn sonderheyt jedes Geschlecht des Viehs wöllen fürhanden nemen / welche den Hinfallenden schädlich seindt / befindet es sich / dz er Geysen oder Zungenfleisch vor anderem meiden soll. Dann diese Thier / wie vns die fürtrefflichen erkündiger der Natur anzeugen / mit dem gebrechen der Hinfallenden sucht in sonderheyt geplagt werden / Wie auch der alt Hippocrates bezeuget.

Dann der spricht / ob man gleich den Geyskopff auffbricht / das Hirn auffstrücket / so ist doch also voller feuchten / daß es stinckend wirdt / vnd schimlendt.

Wiewol auch jederman das Geysen oder Zungenfleisch vngesundt ist / dann dieses Thier stāts mit Feber beladen vnd behaftt ist.

Aber an einem andern ort redet Hippocrates vom Geysenfleisch etwas klärlicher / Spricht / daß sie sich ansehen lassen /

## Spiegel

als sie gesünder weren / dann Kindfleisch /  
wo sie nit eben gleichliche mangel hetten /  
Dann wie das Kindfleisch / also ist auch  
das Geysfleisch schwerlich zuuerdäuwē /  
vnnnd erwecket mehr windiger pläst / vnnnd  
plähet hefftiger / gibt viel Nagengallen /  
vnd starck auffstossen.

Darum̄ das wolgeschmacktest gesunde  
Geysfleisch am besten / aber das grob /  
hart / starck vnd rauhe / am vntauglichsten  
geachtet werde.

Aller maß soll auch von den jungen  
Zyglin oder Rislin verstanden werden.

**Schaaß.**

Schaaß seindt vnder anderem Viech /  
nach der meynung Columelle / am gesun-  
desten vnnnd frischesten / Wiewol von et-  
lichen ihnen auch zugemessen wirdt / das  
sie mit der Hinfallende sucht geplagt wer-  
den / aber doch nicht als gemeynlich oder  
leichtlich / als Hippocrates von den Geys-  
sen oder Zyggen sagt.

Woh auch die Schaaß vnderweylen  
nicht gewaschen werden / bekommen sie  
die Lungensucht / sonderlich inn sehr hitzi-  
gem Sommer.

Wiewol

Wiewol aber das Schaafffleisch starcken Leuthen nützlich ist / als auch das Schweinen fleisch / so wirdt es doch von Galeno den Alten verbotten / dannes soll viel oberflüssigkeit geben / sonderlich das Lambfleisch / wie dann die art alles jungen Viehs Fleischspeiß. Welches fleisch auch weiter die art hat / sampt aller weicher feuchter Kost / daß solche / als baldt sie im Leib gedäuwet wirt / eben als bald vnd schneller zerspreytet werde. Darauf die vrsach zuuernemen / warumb Auicenna vnd Marsilius Ficinus / der ihm hierinn gefolget / truckne Speiß vor feuchter kost erwehlen vnd loben.

Vnder allem Viehfleisch setzet Galenus vonn den jungen Rislin alten Leuten / denen er doch alle kräftige nehirende Speiß verbeut.

Kindtfleisch aber gibet reichliche Nahrung / ist aber schwerlich zuerdäuwen / vnd sonderlich das Kindtfleisch von den Ochsen / so den Pflug ziehen / oder sonst etwan fürgespannen werden.



## Spiegel

Derhalben woh die so mit vberflüssig-  
keit grober Melancholischer feuchten bez-  
laden seindt / nicht rechte maß / vnnnd gute  
vordnung halten / das Kindtfleisch zu brau-  
chen oder niessen / so werden sie sehr leicht-  
lich vberfallen mit den krankheiten vnd  
gebrechen / welche von vberfluß solcher  
schädlichen feuchten verursachet werden /  
Als dann ist der aufftige Krebs / mahlzey /  
Grindt / vnnnd Schädigkeit / viertägigen  
Fieber / vnnnd mit der Melancholischen  
Wanwitzigkeit.

Der vrsach halben ernsthaftige Leut /  
was grosse sorg / vnnnd schwere gedanken  
haben muß / die etwas Studieren / Lesen /  
Schreiben / oder andere treffliche Händel  
führen / sollē des Kindtfleischs sehr wenig /  
vnd auch nicht offte brauchen / ob sie gleich  
von Natur nicht Melancholischer Com-  
plexion seindt.

Welche aber mit solcher feuchten vber-  
lästiget / denen mag man wol zulassen  
jung Kalbfleisch / vnd fast junger Kinder  
oder Stierlin / dann solche noch nicht so  
gar sehr ertrücknet seindt.

Kalbs-  
fleisch.

Wöckin

Böckin vnd Wider Fleisch/ denen vn- <sup>Böckins</sup>  
uerheylt ist/ werden für vngesunde Spei- <sup>fleisch.</sup>  
sen gehalten / die schwerlich zuerdäuen  
seindt.

Hasenfleisch / gibet ein grobes dickes <sup>Hasens</sup>  
Blut / welches doch gesunder vnd besser <sup>fleisch.</sup>  
ist / dann das Geblüt so vom Kindtfleisch  
oder Schafffleisch kompt.

Hirzen Wildpret gibet eben solch böß <sup>Hirschem</sup>  
Geblüt / es ist hart vnd schwerlich zuer- <sup>wildpret</sup>  
däuen. Aber zu einer gemeynen Regel/  
sol man wissen / daß allezeit verheilt <sup>Verheilt</sup>  
des Viehs / das außgeworffen ist / für ge- <sup>fleisch.</sup>  
sunder geachtet wirdt / aber je älter <sup>fleisch /</sup>  
ihne vngesunder es ist / auch fast schwerlich  
zuerdäuen / vnd machet ein böß geblüt.

Es erwehlet auch Galenus das gesal- <sup>Gesaltz</sup>  
zen fleisch vor dem frischen / Aber er mey- <sup>fleisch.</sup>  
net nicht vnser gesalzen Fleisch / daß wir  
am Rauch pflegen zu dörren / vnd länger  
dann ein jar behalten / sonder das Fleisch/  
so einen tag oder drey mit Sals bespren-  
get / also frisch hinweg gessen wirdt / dann  
von dem Sals wirt die oberflüssige feuch-  
te des fleischs verzehrt.

## Spiegel

Weiter schreibt Hippocrates/ daß das fleisch deren Thier / so mit roher Speise auff dem Feld vnd in der Wildniß ernehret werden / sein nahrung hin vnnnd wider spürend/ suchē muß/vil trückner sene/ daß des zamen müßig stehenden Viehes.

Was viel geblüt hat/ ist auch trückner/ desgleichen das Männlin trückner/ dann das Weiblin / das schwarz vor dem weissen/ das harthärig vor dem glatten vnnnd kalen.

Sams  
fleisch.

Es ist auch des zamen Viehs fleisch häßtigerer nahrung dann des Wildfangs oder Wildtjrets.

wildt  
seiw.

Wiewol Galenus wil/ daß das Wildt Schweinen fleisch viel geblüts gebe/ welches auch von Auicenna vor dem zamen gelobt wirdt.

Weiter auch gibt das fleisch inn feuchter gegne vnd feuchten Wenden geboren vnd auffgezogen / mehr nahrung dann in der trückne/ desgleichen das feyst vor dem magern/ das frisch vor dem Gesaltzenen/ das jung vor dem alten / wie Cornelius Celsus lehret/ Welcher vrsach on zweiffel Galenus



Galenus beweget/das er vermeynet/das  
 das ring gesalzen oder besprenget Fleisch  
 den Alten nützlicher sey / als denen/so vn-  
 vermüglich/schwerlich däuwende Speiß  
 zudäuwen / vnd vielleicht auch damit den  
 lust vnd appetit zu der Speiß zureyßen vñ  
 erwecken/defsgleichen den Magenmunde  
 zustärcken vñnd bekräftigen / Wie dann  
 die Natur vñnd Engenschafft ist solches  
 besprengtē oder frisch gesalzenen fleisches/  
 an etlichen orthē Bieckfleisch genandt/  
 Dann gemeinlich die Alten nicht als wol  
 däuwen / noch so einen starcken Magen  
 haben / als die jungen.

### Von Vieh vnd Kindern.



**I**n den Farben des Viehs zu re-  
 den/sol das schwarz stärker vñnd  
 kräftiger sein / dann das weiß.

Aetius

## Spiegel

Actius wil / daß mann solches an dem geschmack prüfen mög. Welcher auch setzt / daß die milch von schwarzem Viehe besser vnnnd gesunder sey / dann vom weissen. Weiter erscheinet auch am angriff der Haut / ob das Vieh gesunde oder vngesunde / wie solches den Metzgern vnnnd Viehkäuffern bekandt. Aber alles feist Fleisch gibet bessere / kräftigere / vnnnd viel mehr nahrung / dann vom magern Vieh / sonderlich welches erstlich feist / vnnnd hernach abgefallen.

Es ist aber auch nicht wenig an der Weyd gelegen / da mann das Vieh wendet. Dann welches Vieh in der höhe von gutem Gras vnnnd Kräutern gewendet wirdt / desselbigen Fleisch gibet weniger vberflüssigkeit / dann das mann inn den tieffen / masigen / sumpffigen / wässerigen Wiesen wendet.

Es seindt auch die zamen Thier oder heymisch Vieh feuchterer Natur / dann das Wildpret / wie Galenus bezeuget / darinn das wildpret auch härter von fleisch / vnd weniger feist ist. Derhalben auch  
das

das Wildpret längere zeit weren / vnnnd frisch behalten werden mag.

Das Wildpret ist auch von aller vberflüssigkeit reynner vnnnd säuberer / darumb es von noth wegen bass führen / mehr nahrung / vnnnd besser geblüt geben muß / vor allem zamen vich / desselben Geschlechts / oder einer jeden art nach zu rechnen. The höher gewild / je mehr nahrung vnd vberflüssige führung solches gibt / Wie es von Cornelio Celso wargenommen ist.

Von mancherley Fleischspensen / innerer vnd aufferer glieder in sonderheyt.



Die



## Spiegel

**D**ie eussersten glieder / kopff / füß /  
vnd Ohren / haben fast wenig  
fleysch / Desgleichen bekommen  
sie auch ein zähe schleimigkeit von wegen  
der stätigen vnablößlichen bewegung vnd  
vbung / darumb sie wenig führen vnd rin-  
ge narung geben / Auch von der schleimig-  
keit wegen / seindt sie schlüpfferig / vnd  
lauffen baldt durch.

**Geylen.** Die Gemächt oder Geylê der Thier/  
desgleichen die Nieren / haben ein starkes  
vbeln / vñ widerständigen geruch / schwer-  
er dāuwung / geben böse nahrung vnd ge-  
blüt / außgenommen der Hānen Geylen/  
welche wolgeschmack / vnd sehr nützlich  
seindt / geben gute gesunde narung.

**Hirn.** Das Hirn ist ein Phlegmatisch feuch-  
te Speiß / gibt grob geblüt / gehet langsam  
durch / ist schwerlich zu dāuwen / vnd dem  
Magen auch zuwider.

**Marck.** Das Marck hat garnache gleiche  
Krafft vnd Eynschafft des Hirns /  
doch wo es gedāuwet wirdt / gibt es kein  
geringe narung.

**Leber.** Ein jede Leber / von welchem Thier  
oder

oder Vieh die sey / gibet grobe Nahrung /  
gehet langsam durch / ist hartzdäuwig.

Das Milk gibt böß geblüt / vnd ist ein vrsach  
vrsach Melancholischer feuchte / welche  
in sonderheyt daruon zunimpt / vnd heff-  
tig gemehret wirdt.

Die Lung ist etwas nützlicher / daß sie Lung-  
leichter däuwung ist / doch gibt sie viel we-  
niger nahrung / dann die Leber / ist feuch-  
ter Phlegmatischer natur.

Das Herz ist hartzdäuwig / gehet lang-  
sam durch / Wo es aber mag gedäuwet wer-  
de / gibet es nit wenig / auch nit böße narüg.

Magen / Därm / vnd Bauch / seind vil Magen-  
härter / dann das fleisch solchs viehs / Wo  
solche wol gedäuwet werden / gebens zim-  
lich / doch nicht zu sehr gut geblüt vnd nar-  
rung / sonder kalt vnd rohe.

Alles Blut ist der däuwung zuwider / Blut-  
inn sonderheyt grob / dick / Melanchol-  
lisch Blut / als vonn Kindern / gibt viel  
vberflüssigkeit / auff was weise solches  
bereytet werde / Wie auch solches Gale-  
nus anzenget. Darumb mich höchlich  
wunder nimpt / was vrsach halben der  
für

## Spiegel

fürtrefflich Philosophus vñ Arzet Marsilius Ficinus fürgebe / Galenus hab ein andere meynung gehabt / Dann er schreibet also darvon: Die alten Arzet (spricht er) vnnd fürnemlich Galenus / loben das Blut vnnd Fleisch von Schweinen / insonderheit der gleichförmigkeit halben / welche dises Thier hat gegen dem menschlichen Körper. Aber Galenus hat solches blut in allen seinen Büchern an keinem ort nie gelobet / oder für nützlich vñ gesundt gehalten.

Ein wenig fürbaß führet er wider ein die meynung Galeni / vnnd spricht also: Es möchte das Schweinen blut wol nützlich vñ gesundt sein / wo man es mit Zucker seudt / vnnd solches auff das aller reynest geleutert vñ erklärt were / 2c.

Wiewol solche meynung dem Galeno fälschlich zugelegt / leugnē wir doch nicht / daß erstlich das Schweinen blut vor anderm Viehs blut das gesündest sey / nächst disem das Nasenblut / vñ zum letzten / das Geysen oder Zygens blut / 2c.



Von mancherley Geuögel / vnnnd  
daruon bereyter Speiß vnd  
Kost.



Alles Geuögel / gegen den vierfüßsigen Thieren zuergleichen / gibet ringere nahrung / vnd führet weniger / aber hierinn ist auch mancherley vnderseheid / Dann die / so auff ihren Beynen einher gehen / die geben mehr nahrung vnd reichlichere führung dann die / so allzeit oder den mehrern theyl sich im flug halten. Desgleichen auch die grossen leibs seindt / viel mehr dann die kleinen.

Aegineta ein berhümpter Griechischer Arzet hat am Pfauwenfleisch wargenommen ein härtigkeit / vnd daß solches sehr schwerlich zuverdäuwen / gibet auch Geblüt vnnnd Nahrung in sonderhent zu Fesbres geneyget. Daß aber alles Geuögel

I

sehr

## Spiegel

sehr truckner art vnnnd natur sey/er achtet  
der alt Hippocrates darauß / daß sie kein  
Blasen oder Blatern haben/weder Harn  
noch Spynchel sammeln / welche vberflüss  
sigkeyten alle durch die hitz des Magens  
verzert werden / sampt aller vberflüssiger  
feuchten.

Es ist auch alles Geuögel/ so sich der  
Kornfrucht ernehrt/ vnnnd von mancher  
ley Sämlin gespenset wirdt/viel truckner  
rer natur/aber die Enten vnnnd alles Was  
sergeuögel ist feuchter.

Hart Geuögel/vnnnd was sich im Ge  
birg erhalt/wirdt vor andern gelobt / vnn  
sonderlich vor dem Geuögel / so in hohen  
Thürnen vñ altem Gebäuw nisten / daß  
solche seindt schwerlicher däuung.

**Hennen.** Hennenfleisch gibt kräftige gute nahr  
rung / Aber die jungen Pypen oder jun  
ge Hünlin seind noch mehrer vnnnd kräft  
tiger narung. Die gemeynen Hünenbrü  
lein ohn anderen zusatz oder frembde ver  
mischung/ stopffen / Aber Hanenbrülein  
die lösen vnnnd erweychen den Bauch.  
Galenus wil/daß solche kräftig gesalzen  
werden

werden sollen. Auicenna vermeynet/das  
kein speiß-also leichtlich in Blut verwanz  
delt werde/als die brüh von Hanen.

Welche aber kräftiger wirdt / so der  
Han solcher maß gesotten wirdt / das der  
Dritthentl verrieche / oder einsiede / als dann  
den Hanen in einem Marmelsteyne oder Hanen.  
anderm Steyn in Mözser wol zerstoßen /  
durch getriben / vnd solches Brül in ge-  
braucht. Aber solche stärckende vnd häß-  
tig kräftigende Brül ein sollen nicht also  
starck / wie bey etlichen der brauch ist / ein-  
gewürzt werden / sonder mit einem wenig  
Saffran / Imber / vnd Zimmet / mag es  
wol angemacht werden.

Vor etlichen zeiten haben die ärztet et-  
wan denen / so andere purgierende arzneyn  
nicht haben brauchen mögen / blödigkheit  
halben oder anderer umbstände / von der  
Brüh eines Hanen geben / der vorhin  
auff acht Tag lang mit weisser Niesß-  
wurz gespeißt worden ist / vnd den-  
selbigen mit Weysen / damit  
er hefftiger wircke / wol  
gesotten / &c.



## Spiegel

### Von der art / Natur vnd Engenschafft der Eyserspeiß.



**D** In dem Fleisch der Vierfüßigen Thier / deßgleichen auch des Geuögels / haben wir in kurzer summa geredt. Folget nun weiter nach vnserer fürgenommenen ordnung mit gleichem fleiß / doch auffß aller kürzest / so daß dem gemeynen Man / vnnnd fürnemlich den Teutschen / welchen dieses Regiment gestellet / weiter anzeigung der natur / krafft / vnnnd engenschafft anderer angehöriger theyl solcher Gethier vnnnd Geuögels / so vber oberzelte stück weiter von denselben genömmen werden / vnder welchen die Eyserspeiß nicht die geringsten seindt / welche / wiewol sie an inen selbst fast nützlich / vnd gesundt seindt / werden sie doch in ihrer krafft vnd engenschafft nach mancherley berey-  
tung

tung vielfältig geändert / also daß sie auch  
 etwan schädlich seind. Dann gebachen  
 Eyer vor andern allen böse Nahrung ge- Gebachte  
Eyer.  
 ben / vnd vbel führen / nach der meynung  
 Galeni vnd Aetij / Dann sie geben einen  
 Rauch vnd starcken brenzlenden geruch /  
 dieweil sie gessen werden / sonderlich woh-  
 mann sie in grosser hitz in einer alten / oder  
 wie bey etlichen der brauch / in Eysen pfan-  
 nen bachtet / darumb die Nahrung vnd Ge-  
 blüt daruon sehr grob vnd dick wirdt / vnd  
 voller vberflüssigkeit. Aetius wil auch /  
 daß sie im bachen zerstöret werden / vnd  
 ein frembde schädliche eigenschafft an sich  
 nemen.

Harte Eyer seindt schwerlich zudäus Harte  
Eyer.  
 wen / gehen langsam durch / geben grobe  
 dicke nahrung vnd geblüt / sonderlich woh-  
 mann sie in der äschen brachtet. Es lehret  
 vns auch Marsilius Ficinus / woh mann  
 die Eyer also hart brathet / daß sie einen  
 brenzlenden geschmack vnd geruch vber-  
 kommen / daß sie ein giftige Natur dar-  
 uon entpfahen.

Welche aber recht mittelmässig ge- Gebrachte  
Eyer.  
 J iij braten.

## Spiegel

braten werden/Wachßweich/das ist/weder zu gar lauter noch zu hart/ die geben ein sehr gute narung / vnd führen vber die maß wol. Die aber gar weich oder lauter/ Also / daß mann sie einsuppen mag / die werden leichtlich gedäuwet/ vñ schneller/ vnd gehen bald durch. Vnder aller zubereytung ist die am besten/ so mann ein Ey auß der Schalen in heiß Wasser schlägt/ vnd also ein wenig seudt/daß es weder zu weich noch zu hart werde/ Dann sol man ein wenig Butter mit einem tröpfflin Essig schmelzē lassen/ das Ey auß dem wasser heben/vnd darein legen/ Darein magstu auch wol ein sehr wenig Saffrans thun.

Hie solt du aber auch wissen / daß Galenus alte gestandene Leuth in sonderheit warnet/sich vor vilem gebrauch der Eyer zu hüten / dann solche ein grobe / zähe/ schleimige nahrung geben.

Wentz ist auch noch ein grosser vnterscheidt der Eyer / nach dem sie frisch oder alt seindt. Die alten seindt fast schädlich / vnd der Speiß ganz vntauglich/  
aber



aber ihe feuchter ihe besser. Daß aber auch die Eyer ein zeitlang vnſchädlich frisch Eyer zu behaltē. behalten werden mögen/ lehret Columel- la/daß man ſie Sommers zeiten in fleys en vergraben ſoll/aber im Winter inn gehackt Stroh. In Salz begraben / werden ſie weniger ätzen/aber das Salz verzehrt ſie häfftiger.

An der geſtalt iſt auch ein vnderſcheidt der Eyer / von Horatio vnd Plinio gemercket/ Dann die langen Eyer/Lange Eyer. welche ſchön weiß vonn Farben / ſeindt baß geſchmack. Aber hie ſolt du verſtehen/ſo wir weiß ſprechē / daß wir in gemeyn die Hen- nen Eyer vnd Genßeyer verſtehen/ dann der Endten vnd etlich anderer Geuögel/ ſeindt beſprenglecht/die Genßeyer bleich- farb.

Innerhalb des Eyes/hat es noch einen Eyer anderen vnderſcheydt / dann das weiß iſt weiß. ſchwerlicher zumerdäuwen/dan der Dot- ter/vnd Wäſſeriger ſchleimiger art. Dar- rumb etliche ärzet in ſonderhent wöllen/ daß ſchwachen blöden Leuthen das Eyer weiß nicht gegeben werden ſoll.

## Spiegel

Von Milch / vnd mancherley  
daruon bereyter speisen.



**D**As lang grün gras/naher bey den  
Bächen / oder Wasserflüssen  
wachsend/nach der meynung Aes-  
cij/gibt dünner / weniger / vnd wässeriger  
Milch/dann starck Gras / so in der höhe  
vnd im Gebirg wächst/welches gesundes  
re vnd bessere Milch gibt. Welcher aber  
Milch oder Milchspeiß gebrauchen wil/  
dem sollen die inneren Glieder wol eröff-  
net/vnd aller verstopffung ledig sein/weis-  
te Adern vnnnd Gäng haben/damit er der  
nutzbarkeit der Milch innen werde/Wel-  
che nutzbarkeyten von den alten ärzten in  
sonder

sonderheit auffgemerckt worden seind/nemlich/das der bauch zimlich darmit erweycket werde/ vnd das solche speiß gute nahrung gebe.

So dann die Milch durch die Adern getheylt/vnnd wol verdaumet wirdt/besert es das gut Fleisch noch viel mehr/die scharpffen/juckende/oder nagenden feuchten werden daruon gemilttert / vnd gereyniget/oder hinweg getriben / woß sie dieselbigen angreiffet.

Derhalben die Milch denen/so mit beschwerniß des Harns geplagt werden/des gleichen wider den scharpffen durchbruch fast nüsslich ist. Dienet auch wider die scharpffen fluß/dann solche werden von den glidern von der milch abgspült/vnd die schleimigkeit abgeschwencket/welche der milch vermischet ist/dann solche wässrige feuchtigkeit hat ein kleine scharpffe/ Desgleichen auch/das sie ihrer dicke vnd fette halben / die scharpffen feuchten den blossen glidern nicht einfließen.

Aber welcher Milch getruncken hat/der soll sich vor anderer Speiß hüten / als  
 J v so lang



## Spiegel

So lang das dieselbig vollkörnlichen gedäuwet sey / vnnnd sekunde durch den stulgang hinweg getriben. Dann woh die Milch nicht gänzlich gedäuwet wer / vnd man andere Speiß darzu neme / würde sie / zu dem dz sie erfaulet / auch die andere speiß / was du weiter eingenommen hettest / erfäulen vnd zerstören.

Milch  
morgens  
trincken.

Darumb man des morgens milch trincken sol / die frisch gemolcken sey / vnd sich darauff nit sehr vben / noch schwerlich be- arbeyten / sonder sänfftiglichen sich erspazieren / mit vnderzuchen / doch sich vor dem schlaff hüten. Dañ auff solche weise wirdt die Milch leichtlichen durchtringen / vnd die vberflüssigkeit mit jr hinweg nemen.

Die Milch ein wenig gesalzen / sänfftiget sie den Bauch mehr / vnnnd wirdt am geschmack anmütiger / Aber die beste vnd gesundest Milch ist / die viel Strotten bey sich hat / welche aber derselben wenig hat / vnnnd viel Käse / die ist nicht sicher zugebrauchen / dann sie schadet den Nieren / verursacht den Steyn / Sand vñ Grief / sonderlich denen / so darzu geneyget sindt / welche

Milch  
schädlich  
beyt.

welche

welche auch vorhin darzu geschickt we-  
ren/denen bringet solche Milch verstopf-  
fung/ vnd mancherley Franckheit vnd ge-  
brechen der Leber.

Diese Milch ist auch dem Haupt nicht  
sehr gut/es sey dann ganz starcker vnd ge-  
sunder natur. Bil Milch gebraucht/mas-  
chet auch wacklende zän.

Der alt Hippocrates verbeut inn son-  
derheyt denen Milch zu geben/welche mit  
dem Hauptweh beladen seindt/vnnd den  
dürstigen / wiewol er solche zuletzt denen/  
so mit dem Ethic oder ringen Fieberlin be-  
hafft seindt/ zu läßt.

Galenus gibet weiter der Milch auch  
zu/ daß sie dem gesunden Haupt schädlich  
sey/vnd schmerzen erwecke / vnnd daß die  
Milch gar schnell von his inn schädliche  
dämpff geferet werde.

Aetius wil auch/ so die milch gerinnet/  
vnd mann derselben vberflüssig brauche/  
vnd geizig in sich supffe / daß sie den men-  
schen sehr dick vmb die Brust mache / vnd  
vnderstehe zu würgen.

Weyter aber soll mann auch der milch  
nach

Gerinnung  
Milch.

## Spiegel

nach mancherley vndersehend der Thier/  
von welchen sie gemolcken / warnemen/  
Dann die milch junges Viehs / ist gesun-  
der vnd besser / dann des alten.

Geys-  
milch.

Geys vñ Schaafmilch gibt mehr vber  
flüssigkeit/dann Rümilch. Aber Galenus  
lobet/dasß mann die milch zu mancherley  
speisen jedes mal verändern soll/also/ dasß  
mann jezunde Rümilch/auff ein andere  
zeit Schaaf vnd Geysmilch brauche.

Hirsen.

Wevter lobet er vor anderen Milch-  
speisen den Hirsen. Dasß aber der Hirsen  
ein sehr gesundt nützliche milchspeiß seye/  
ist die vsach/dasß die milch befeuchtet/vnd  
reichlich führet / Aber der Hirse halt das  
widerspiel.

Die milch ist auch feist vnd schleimig/  
aber der Hirsen dargegen im widerspiel  
dürz vñnd trucken. So hat die Milch die  
art/dasß sie von solcher feiste vñnd schleimig-  
keit verstopffet. Aber der Hirse von sei-  
ner zartigkeit vñnd subtile wegen / tringet  
hindurch/darumb von milch vñnd gerol-  
tem Hirsen/der zu reynem Pulver gestos-  
sen sey / ein sehr nützliche Speiß bereyt  
werden



werden mag. Dann so man Milch mit  
anderer grober Kost bereydet / wie auch vor  
mahls inn kurzem gemeldet / verstopffte sie  
die Leber / vnd verursachet den Steyn/  
Sand / vnd Grief in Lenden.

Aber der Hirsen ist vnder allen Korn-  
früchten der nützlich vnd kräftigst / die in-  
nerlich Wärme zu entpfahen vnd zuehalten  
/ Darumb vielerley vrsach halben von  
Milch vnd Hirsen ein nütliche Speiß be-  
reytet werden mag.

Plinius setzet / daß die Milch / welche  
auff einen Nagel gossen / nicht zerfleußt /  
sonder bey einander bleibet / die beste sey / Prob der  
Milch.  
deßgleichen solches Viehs das nicht sau-  
get.

Sie solt du auch mercken / daß Milch  
vnd Honig ganz widerwertige Natur Honigs  
Milch zu  
wider.  
haben / darumb die schädlichkeit von der  
Milch mit Honig gewendet wirdt. Wel-  
ches on zweiffel der Bauer wol gewußt /  
welcher solches hohes Alter erreychet hat /  
Wie dann Galenus von im schreibet / daß  
er pflage Geyßmilch mit Honig zuuers-  
mischen / vnd zuniessen.

Von

## Spiegel

Mandel  
milch.

Von der Mandelmilch vnnnd dergleichen milch / trāncklin von anderem Samen bereyt / ist zu wissen / das solche milch die art / natur / vnd eygenschafft des Samens / daruon sie bereyt wirdt / entpfahet. Aber zu der speiß ist die Mandelmilch vor andern zuerwehlen / als besser vnd gesunder / vnd mehr dann andere zu der arznei / dann zur Speiß dienlich.

Von der art / natur / vnnnd eygenschafft mancherley Käß vnd Butter.



**A**lley Käß werden von Galeno nit sonderlich gelobt. Den weychen feuchte Käß / schreibt Barro / mehr nahrung oder fürung geben / vñ das er im Leib

Leib nicht verlige. Es tringe auch Käßläse viel langsamer hindurch/dann Schaaf oder Geyßläse.

Dioscorides wil/dasß mann den feuchsten Käß soll salzen/woh er vil narung geben soll. Also bereyt/soll er auch dem magen nützlicher sein/vnnd nicht verligen/sonder schnell außgetheylt werden/vnd zu der narung zersprentet.

Gleicher weise schreibet auch Celsus/dasß der frisch weyche Käß mehr nahrung gebe/aber ihe älter ihe vngesunder vnd böser. Galenus stimpt auch mit zu/vnnd sagt/Dasß alter Käß/woh er im Leib erhitzige/leichtlich in Melancholische feuchte verwandelt werde.

Aber ein jeder Käß/wie auch der Butter / so er nun veraltet / entpfahet er ein schärpffe vnnd Salz. Plinius erzelt die vrsach/vnd spricht: Dasß der narung des Viehs von art ein Salzschrpffe innen sey / ob solche gleich nicht darzu gethan werde. Solcher maff hat auch ein jeder Käß ein natürliche Salzschrpffe inn sich/welche doch inn der erste / dieweil er  
noch



## Spiegel

noch frisch/ nit wol gespürt wirt / aber ihe  
alter je mehr sich solche salzschärpffe meh-  
ret vñ geschärpfft wirt / Dañ je näher er d  
milch/ je mehr er die art derselbigen hat/ so  
er aber veraltet / verleurt er dieselbige art/  
vnd wirt die salzschärpffe vil bass gespürt.

Das aber die nahrung des Viehs oder  
Futters von natur ein salzschärpffe habe/  
des ist sich nicht zu verwundern/ dann wir  
solche schärpffe auch in andern Kräutern  
vnd gewächsen spüren / Dann so wir Pe-  
tersilien vñ Kerfelfraut gegen andern/  
welche vngeschmackte Kräuter / kosten/  
spüren wir gar baldt solche schärpffe / die  
sich dem Salz vergleichet. Wo auch sol-  
che Kräuter mit einander gekocht werdē/  
bedarf es nicht also viel salzens/ als so der  
vngeschmack Meier oder Mangole für  
sich selbs allein gekocht/ vnd zu der Speiß  
berent wirdt.

Aber solches dieses orths weiter zuhan-  
deln / ist nit vnser fürnemen/ darumb wir  
vnser rede wider zum Käß wenden/ wels-  
cher von Galeno/ alten Leuthen viel zuge-  
brauchen / verbotten ist/ sollen sich dessel-  
bigen

bigen messigen. Aber Hippocrates setzt/  
 daß Käse nit allezeit schädlich sey / dann er  
 hab gesehen / die solchen vil brauchen / vnd  
 daruon keinen schadē entpfangen haben/  
 Wil auch / daß die magern mit Käse ge-  
 nehret werden / vnd am Leib zunemen/  
 aber solches muß mit frischem weychem  
 Käß geschehen. Dann der alt Käse hat die  
 krafft / daß er mager machet / welcher von  
 der bösen nahrung wegen die er hat / desz  
 gleichen seiner hitz vnd schärpffe halben/  
 schädlich ist. Doch so man den Käß mit  
 vielem Brodt ißet / wirdt jm die schädlich-  
 heyt zum theyl benommen.

Der Käse wirdt fürnemlichen gelobt/  
 der eines guten süßen lieblichen geruchs  
 ist / vnd nicht so häfftig stincket / Wie  
 vnder allen Käsen der Appenzeller art ist/  
 welchem auch der Butter nicht gänzlich  
 entzogen / dann also würde er fast wenig  
 nahrung geben. Aber das solten die vol-  
 len trucken Brüder wol wissen / die alzeit  
 ein Käßlin zum Trunck begeren / daß kein  
 schädlichere Speiß ist nach der trucken-  
 heyt / dann Käse.

## Spiegel

Ich halt solches für die vrsach / Dann  
er die art hat / was er von hitz ergreiff / das  
er dieselbig reynse vnd mehre / dardurch er  
ein betrübung im Leib verursacht / daruon  
dann die schädlichen Dünst vnnnd bösen  
Dämpff auffriecken / vnnnd in das Haupt  
vber sich steigen / Dann woh sich trückne  
der wärme vermischet / wirdt die anzün-  
dung oder hitz gestärcket vnnnd gemehret /  
welche trückne vnd schärpffe in sehr altem  
vnnnd verlegnem Käse auß der oberzelten  
vrsach gespürt wirdt.

**Butter.**

Des Butters gedencen die alten är-  
zet vnd Scribenten wenig anders / dann  
wann er zu der Arzenei gebraucht wirdt /  
darauf zuermuten / das solcher bey jnen  
zu der Speiß nicht so gemeyn gewesen /  
als zu dieser zeit / vnnnd sonderlich im Ni-  
derlandt vnd Sachsen / Wiewol sie auch  
des Butters halben nicht alle zusammen  
stimmen.

Galenus verwundert sich / wie auß der  
Schaaf vnnnd Geysmilch Butter ge-  
macht werden möge / wie vor ihm der alt  
Kräutler Dioscorides geschriben vnd an-  
gezeigt



gezeigt hat. Aber Plinius stimpt in beyden zu/ vnnnd wil/ daß der Butter von solcher Milch bereyt/ nützlich vnnnd gut sey/ wider vergiftung.

Plinius schreibet auch weiter/ daß vor ein wenig Butter grosser hunger erlegt vnd gestillt werden mög/ vnd die natürli- chen kräfte darmit erhalten werden.

Von der art/ natur/ vnnnd engens-  
schafft mancherley Fisch-  
speisen.



**D**ie natur der Fisch eigentlich zus  
erkündigen vnd erfahren/ ist vor al-  
len dingen notwendig/ daß mann  
R ij wisse/

## Spiegel

wisse/was orts sie ihren strich vnnnd wohnung haben / Dann alle fisch so in trüben masigen sumpffen vnnnd wüstem wasser gehen/die seind voller flüssigkeit/schleimig/vnd vnreyn.

Die besten fisch seindt die/ so im klaren lautern Meer gefangen werden/ sonderlich das vom Windt on vnderlaß häfftig getrieben vnnnd bewegt wirdt/dann solche fisch vergleichen sich etlicher maß in ihrer substanz dem fleisch/seind wol etwas hart däuwig/geben aber viel narung/vnd führen wol. Darumb sie von Cornelio Celso vnder die speisen gezelet werden/ die zimliche narung geben. Doch seind die fisch so inn süßem Wasser gehen/den schwachen vnd blöden gesünder vnnnd nützer / Dann mann derselbigen Magen / so viel immer möglich/ nachgeben muß.

Wenker in solcher wunderbarlichen manigfältigkeit der Fisch von einem jeden inn sonderheit zu reden / wer dieses orths zu weyläuffig / Aber inn gemeyn zu reden/solt du wissen/ daß du die weissen fisch/ so schön/weiß/vnnnd wolgeschmackt  
Fleisch

Fleisch haben/vor anderen erwehlen solt/  
die nicht glat noch schleimig / auch nicht  
zu feyht seyen / sonder vollkommen von  
fleisch / auch keinen starcken noch fremb-  
den geschmack haben. Dann Galenus  
hat ein grosse gemeynschafft des geruchs  
vnd geschmacks befunden / wil / das alles  
das/so starck reucht / oder einen frembden  
vbelen geschmack habe/der vns widerstän-  
dig sey/als der natur entgegen vnd zuwi-  
der/hinweg geworffen werden sol.

So wir des alters warnemen / sollen  
wir sehr alte fisch nicht begeren. Aber dem  
orth nach zuerwehlen / soll man die fisch  
vermeiden / so an solchen orthen vnd en-  
den gefangen werden/dahin vil Radts vñ  
vnreynigkelt sich versamlet / oder seinen  
eingang hat/als von Stätten da die Gas-  
sen einfließen/oder heymlich Gemach hin  
gerichtet seindt.

Vndern fischen werden auch die für-  
nemlichen erwehlet / so im Wasser fast  
schnell seindt/ als der Hecht vnd Bersich/  
deßgleichen so sich in hartem grundt vnd  
steynechtem Riß erhalten.



## Spiegel

Weiter werden auch gelobt die hartgeschüpften fisch/ vnd so viel starcker/ harter/ vnd scharpffer Granen haben/ dann die harten vnd dicken Schüpen seind ein anzeigung/ daß solche Fisch wenig oberflüssigkeit vnd schleim haben. Fürnemlich werden auch die Fisch gelobet/ so inn solchem Meer gefangen werdē/ welches von Mitnacht/ vnd hefftig vnrüwig/ vnd sehr getriben wirdt/ vnd dahin viel süßer wasser fließen. Weiter auch/ je strenger Wasser/ das sich an keinem ort zu einem wagschwellt/ je besser Fisch es gibt.

Weiter aber solt du sonderlicher Regeln warnemen/ Fisch Speiß recht vnd ordentlich zubrauchen/ vnd fürnemlich warnemen / daß sie den Magen sauber vnd reyn finden/ mit keiner rohen oder vngedäuweten schädlichen feuchte erfüllet/ dann die Fisch geben mehr oberflüssigkeit/ vnd werden im Magen leichtlicher zerstöret/ vnd erfaulet/ dann kein ander fleisch anderer Thier oder Vieh/ welches das sey.

So haben sie auch inn sonderheit die  
art/

art/das sie lang im Magen verligen/wiewol die Meerfisch vnnnd alle harte Fisch vor andern länger im Magen vnzerstört bleiben.

Doch zarte Fisch / die nicht schleimig/ seindt gesunder/dann die gar harten/darff sie geben bessere führung. Wie dann alle Fisch / die inn hartem Wasser/auff steinigem Rys ihren gang haben/ Dann die art solcher frischen Wasser ist / das sie allezeit bewegt werden / vnd nicht still stehen / daruon solche Fisch auch beweget/ nicht still stehen mögen / aber von solcher bewegung wirdt ihr schädliche feuchtigkeit verzert.

Gleicher ursach halben haben auch die selbigen glider des viehs vnnnd geüßels/ welche stätigs bewegt vnd geübt werden/ weniger vberflüssigkent/vnnnd sind leicht däuwig / als nemlich / die Flügel / Füß/ Schnäbel/vorder vnd hinder Büge.

Weiter seindt aber auch etliche zarte Fisch / aber fast schleimig / die seindt vnsgesunde / Aber woh sie solchen schleim nicht haben/mögen sie den harten fischlin

## Spiegel

auch vergleicht werden / so inn steynigem  
Riß / vnnnd strengen fließenden Wassern  
gehen.

Fisch sie-  
den.

Der bereytung halben der Fischspei-  
sen/ soltu wissen / daß die schädlichkeit der  
fisch durch rechte bereytung wol hinweg  
genommen werden mag / Aber die beste  
bereytung ist mit Wein/ Essig/ vnnnd Gew-  
würs. Von gewürs/ als Imber/ Neges-  
lin/ Zimmet/ vnnnd Saffran. So mannt  
aber Pfeffer zu den fischen brauchet / soll er  
ganz oder ein wenig zerknitscht/ vnd nicht  
reyn gepuluert genommen werden.

Oder in armer Leuth kuchen/ da solche  
gewürs etwan selten / mag man Zwebeln  
an statt desselbigen brauchen/ oder andere  
scharpffe Kräuter/ nach der art vñ eygen-  
schafft eines jeden fischs/ Dann etlich mit  
Peterfilien gesotten/ andere mit mancher-  
ley wolriechenden Kräutern / als Hysoy/  
Rosemarin/ Raieron/ Salbey/ vnd derg-  
gleichen gefüllt werden/ &c.

Die alten haben einẽ gemeynen brauch  
gehabet/ die Fisch mit Wasser/ öl/ Dillen/  
grünem Lauch / vnnnd Saltz abzusieden/  
aber



aber dieser zeit vnbräuchlich/ welche allen schleck auffbracht hat.

Das aber die Alten ihre Fisch mit frischem Baumöl gekocht haben / ist das die ursach / wie auch droben gemeldet/ das Baumöl in Welsch Landen vnd Franckreich viel mehr im brauch / dann Butter/ vonn welchen der Butter / als ein grobe Bäuwrische speiß/ verworffen wirdt. Es haben dann die Alten das öl zun Fischern brauchen wöllen/ die kälte derselbigen damit zu temperieren.

Zu einem beschluß soltu wissen/ das alles fischwerck / so mit harten schalen bedeckt ist/ als Krebs/ mancherley art Meer-  
schnecklin/ Muschlen / vnd Ofteren/ viel weniger im magen zerstört werden/ dann andere Fisch/ seind aber härter däumung. Die gesottten Brühen daruon lösen vnd erweichen den Bauch/ woh mann sie mit Pfeffer kochet / nach der meynüg Psellij.

Welche Fisch glatt ohn schüpen seindt/ vnd weich/ die halt mann für grob fleischig/hardäuwig / vnd aber so sie gedäuwet werden mögen / guter nahrung vnd  
R v führung.

## Spiegel

fürung. Alle geräuchte Fisch/so am rauch  
getrücknet werden/soll mann / als schäd-  
lich vnd vngesundt / vermeyden/2c.

## Von der Natur vnd Engen- schafft des Honigs.



**D**En rohen Honig allein vnd ohn  
Brodt genossen/treibt von seiner  
schärpffe wegenden Bauch/ aber  
gesotten Honig führet.

Honig/wiewol es alten Leuthen/vnnd  
allen denen / so kalter Natur vnnd Com-  
plexion sehr nützlich vnnd gut ist / so ist es  
dargegen jungen Leuten/ vnd fürnemlich  
denen/so in blüendem Alter seindt/schäd-  
lich.

lich. Woh mann auch des Honigs zu viel nimpt/ machet es den Magen vnwillend/ Soll auch denen / so mit dem Ethic beladen seind/ gänzlich verboten werden.

Die Lebfuchen oder Lebzelten mit Honig vnnnd Mehl gebachen / seindt harter schwerer dāuwung/sonderlich woh sie nie hart / sonder linder vnnnd weich gebachen. Woh auch solche Speiß gleich im Magen gedāuwet wirdt / gibet sie doch vngesundt böß Geblüt / vnnnd ist denen / so zu innerlicher verstopffung geneyget / sehr schädlich.

Natur vnnnd Engenschafft mancherley öl.



Wey



## Spiegel

**B** In den Eltesten ärzten (wie Galenus anzeiget) seindt der Natur vnnnd Engenschafft halben des öls mancherley meynungen/vnd zwispaltige Opiniones gewesen / welche / von Galeno zuuergleichen / das öl also vndersehen den wirde / nemlich / daß er sezt / daß das öl/darzu kein Salz kommen/ sey in feuchten Cörpern schlüpffriger art / wie Pappeln vnd Meyerkraut.

So man aber Salz darzu nimpt/ vnd vermischet/durchlauffet es schneller/nemlich von der schärpffe des Salzes gereyhet / Auff solche weise werden auch die Därme daruon zernagt vnnnd geschärpffet/sonderlich wo sie an inē selbs schwach vnnnd blödt seind / bringet es leichtlich den Bauchfluß. So aber einer die hitz des öls ablöschen wolte / welche doch nicht sehr kräftig ist/ der vermische Wasser darunder. Das öl aber/ihē älter ihē hitziger es wirdt.

Das sehr süß öl achtet Aetius mittels temperaments oder mitler Complexion.

Das öl so man von dürren Nüssen/  
oder

oder Rübensamen außpresset / ist schädlich <sup>Zußöl.</sup>  
 cher vnnnd vngeſunder / dann süß frisch <sup>Rüßöl.</sup>  
 Baumöl. <sup>Baumöl</sup>

Aber alles öl ſchadet den Augen/vnnnd  
 treibet die Augträhen oder zähern / dann  
 es hat ein linde ſanffte beyſſende krafft.

Aristoteles ſetzt ein vrsach die reyne zäh-  
 higkeit oder zarten ſchleim/ welcher in das  
 Aug hinein tringet / vnnnd die natürliche  
 feuchte deſſelbigen verzehret/ Darzu auch  
 nicht wenig hilfft / ſo das öl lang im Ma-  
 gen bleibet/ von der gemeynſchafft wegen  
 der Augen mit dem Magen.

Dann als Plinius bezeuget / ſoll ein  
 beſondere Ader vom Magen ſich ſtracks  
 gegen den Augen erſtrecken. Derſelbi-  
 gen Ader halben begibet es ſich / daß die/  
 welchen die Augen außgeſtochen / zu vn-  
 willen vnnnd oben auß brechen / getrieben  
 werden.

Von jedem öl wirt die Kälte vnd Gurr-  
 getröhr rauhe vnd heyßer/ vnnnd der Huſten  
 daruon erweckt.

Es iſt kein dinge / das guten geruch  
 länger behalte / als das öle / wie Plinius  
 vnnnd

## Spiegel

vnd Plutarchus das bezeugen der subtilig  
keit vnd zärte halben.

Welcher dem öl die schwere zähigkheit  
benemen wolte / der mag es mit Gewürz  
thun / Aber daruon wirdt es hitziger / Dann  
es empfahet fast schnell vnnnd leichtlichen  
die hitz oder kälte / nach der qualitet deren  
stück / so darzu gethan werden.

Von der art / natur / vnnnd engen-  
schafft des Essigs.



**Z**inger vnnnd weniger gebrauch des  
Essigs ist am nützlichsten vnnnd ges-  
undesten / Dann Essig ist allein  
beyessen zu einem Einduncke / Sassen/  
oder dergleichen gebrauch / andere Kost  
darmit zuuerbessern / vnnnd den Lust oder  
Appetit



Appetit zu der Speiß anzureyßen / Aber fürnemlich dienet der Essig/hizige/süsse/ vnd feynste Speiß zu temperieren/darmit solches dem geschmack anmütiger.

Doch soll mann gar süßend dingen nie sehr scharpffen / oder vber die maß sauren Essig vermischen gleicher maß/sonder allein die süßigkeit/daruon der Magen vnswillet/mit wenig Essigs demmen.

Dem Essig wirdt seine schärpffe benommen mit Wein oder gebähetem brodt/ oder mit Saltz / wie Plinius schreibet/ Aber der Essig wirdt geschärpffet vom Pfeffer.

Häßtlicher gebrauch des Essigs rinset vnd trücket / fürnemlich woh er sehr starck ist. So mann ihn oben einnimpt durch den Mundt / durchtringet er die Zunge vnd Käle/ daß sein schärpffe ein weil gespüret wirdt/nicht ohn schmerzen vnd verdruß.

Der Essig machet vnmütig / dann die grobe vnreynne Melancholische feuchte erhebet sich vom Essig/vnd wirdt außgetrieben / aber die Gall oder Cholerische feuchte

## Spiegel

feuchte wirdt daruon gedämnet. Den Weibern ist Essig schädlicher / dann den Manns Personen / dann er bringet inen schmerzen der Geburtglieder / der Beer- mütter / Ist in sonderheynt dem weissen geseader oder näruen schädlich / vnd allen gliedern / von vielem solchem Geader zusammen gesetzt / schwächt vnd fräncket den starcken kräftigen leibe / aber die zänwersden daruon befestiget / vñ der heshen oder fluxen daruon gestillet.

Die geringen flüß vnd das bluten der Nasen stillt der geruch von Essig / auff geröstet oder gebähet Brodt gessen. Es hat auch der essig ein widerstehende krafft sehr vergiffet / Wie die meynung aller erfahner ärzet bezeuget.

Von der art / natur / vnd eygens-  
schafft des Wassers.

**A**llenus der aller berhümbtest vnd fürtrefflichst Arzet lehret das gut gesunde Wasser zuerkennen durch dreyerley Sinnlichheynt / nemlich /  
am



am Gesicht/ Geschmack/ vnnnd Geruch.

Am geschmack das Wasser zu probieren / sol es kein frembdē vbelen geschmack haben / sonder ganz wolgeschmack.

Dem gesicht nach/ sey es klar/hell/lauter/vnd durchsichtig. Am geruch soll es/ eben wie vom geschmack gesagt / keinen frembden geruch haben. Darumb alle die Wasser/so einen sauren oder scharpfen versalknen geschmack/schwebel/ oder andern frembden geruch haben/schädlich vnd vngesunde seind für natürlich tranck zu brauchen.

Des orths halben / da es auffquillet/ soll mann achtung haben nach der meynung



## Spiegel

nung Galeni vnnnd Hippocratis/das sich die Brunadern oder Quellen gegen auffgang erstrecken/vnd außgießsen/reyn vnd sauber seind/vnnnd durch gut sauber Erdrich sich erstrecken vnd außsprenten/ Im Sommer kalt/vnd im Winter lauw/vñ das es leichtlich zuerwärmen sey / auch bald widerumb erkalte/solchs Wasser soll jederman ein nützlich tranck sein.

Aber der fleißig Römer Palladius benüget sich nicht damit/das es an der farbe/geschmack vnnnd geruch/ allein probiret werde / Auch nicht des orths halben/ da es entspringet oder auffquillet / dann er vermeynet / das noch ein verborgene schädlichkeit darbey sein möge / welche fleißiger ersucht werden muß. Darumb wil er/das mann warneme / ob die Einwohner solches orths/vnnnd die / so desselbigen Wassers gewöhnlich trincken / keinen schaden an Billern vnnnd Zanfleisch daruon entpfahen / ob ihnen das Haupt/ Brust/Lungen/vnd andere glider daruon nit geleast werden. Desgleichen auch/ob es in Lenden/Nieren/Eingeweid/Bauch vnd

vnd Därmen/keine schmerzen/plähung/  
noch stechen in den seiten erwecke/ ob auch  
die blase daruon nicht geschädiget werde.

Der Substanz nach zu rechnen / ist  
nach der meynung Celsi / das Regenwas-  
ser am leichtesten / nach diesem das Brun-  
wasser / dar n das Wasser auß fließenden  
Bächen / rñ zum letzten auß den Gewelb-  
brunnen oder Pfützen.

Schneewasser vnnnd von geschmolze-  
nem Eyß / ist noch schwerer / nächst diesem  
das See oder Weyherwasser / aber das  
aller schwerest ist von Sümpffen vnd La-  
chen. Weiter so geben Palladius vnnnd  
Celsus dem löcherechten Wasser zu / daß  
darinn die Fastenspeiß oder geköchsel am  
schnellesten weych sieden.

An welchem orth er weiter spricht / daß  
ein jedes ding / je härter vnd gröber es sey /  
je länger vnd mehr es sieden muß / Aber so  
es gesotten / gibet es auch desto mehr nahr-  
ung / vnd führet bas.

Aegineta schreibet / daß das Regens-  
wasser das reynest / subtilest / klarest /  
vnnnd dünnest Wasser sey / vnnnd das aller  
süffest.

## Spiegel

fäßest. Dann von der Sonnen wirdt nie allein das reynest vñ subtilst an sich oder auffgezogē vom wasser/sonder auch vom Meer/vnnd allem dem das sie bescheinet. Darumb auch das Regenwasser am aller schnellste erfaulet/ als nemlich von mancherley qualitet zusammen bracht.

Es soll aber niemandt für vnütz vñ schädlich halten / das Wasser oder anderding das bald faulet oder zerstöret wirt/ dann solches mehr ein tugendt / dann ein laster der Natur geachtet wirdt/ leichtlich geändert zu werden.

Darumb man kein abscheuens haben soll/vor gutem Wasser/inn anderen oberzehnten stücken probieret/ ob es gleich leichtlich geändert werde/ Aber so es sich anfahet ändern / soll manns nicht brauchen / dann es erwecket Husten / Heyserey / vñ verlesung der stimme.

Vnder dem Regenwasser / soll das / so mit häfftigem Donner herab gossen wirt/ gesunder sein/dann das / so von Wolcken herab regnet.

Aber Schnee vnnd Eyswasser ist vn  
der



der allen Wassern am schädlichsten. Der alt Hippocrates / helt das Schneewasser für schädlicher / dann das Eyßwasser / es bringt den steyn / sand / vnd grietz / lendenweh / vnd dergleichen schmerzen.

Aristoteles gibe solches diese vrsach / nemlich / daß die kälte im eyß vnd schnee / bey der irdischen substanz bleibe / vnd nit / wie das Regenwasser / von der Sonnen geleutert vnd erklärt werde / 2c.

Inn kurzer summa zubeschliessen / sollen wir wissen / daß vor anderen dingen sonderlicher fleiß angewendet werden sel / inn erwählung gesundes Wassers / nicht allein zu trincken / woh es die notturfft erheyschet / sonder auch die Speiß darmit zu kochen vnd bereyten / vnd in sonderheit Bier darvon zupreuen vnd sieden. Diweil das Wasser vonn seiner eygen Natur / der kälte halben / sich lang / nach der meynung Galeni / im Leib erhalte / wirdt es in windige pläst verwandelt / vnd zerstöret die däuwende krafft des magens / schwächet vnd trücket.

Woh das Wasser vber gemelte schädlichheit

## Spiegel

lichheit auch andere böse qualiteten an im  
hette / Auch woh es trüb / dick / vn sauber /  
stinkend / oder einen bösen geschmack hets  
te / würden daruon noch andere böse zufäll  
verursacht vnd erweckt / Als verstopffung  
des Milches / dz Grien / Stein / vñ Sand /  
in Lenden / Nieren / vnd blasen / vnd auch  
vnderweylen böse faule Feber.

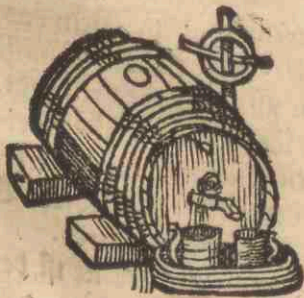
Der treffliche Philosophus Plato hat  
auch weiter wargenommen / das von der  
art vnd natur des Wassers / auch das ge  
mit des Menschen geändert wirdt nach  
mitler zeit. Derhalben solcher fleiß / gut  
gesundt Wasser zuerkennen / nicht als vn  
nütz gethadelt werden soll.

Die böshheit des Wassers mag auch  
etlicher maß benommen werden / Als die  
schädlichheit dickes trübes Wassers / be  
nimpt mañ mit Zwibel vnd Knoblauch.

Weiter von vnbequemer zeit Wasser  
zutrincken / vnd was schadens darauß ent  
springen mag / ist angezeyget worden im  
Capitel / vondenen beschriben / so vber  
Feldt wandern oder außreyssen wollen /  
wie sie sich halten sollen / &c.

Aber zu einem beschluß / sagen wir weiter / daß viel Wasser trincken Sommerszeit sehr schädlich ist / vnnnd zu der Wassersucht verursachen möchte / Wie auch solches der alt Hippocrates wargenommen hat. Dann von seiner häfftigen kälte / wirt die innerliche natürliche hitz vber die maß geschädiget / aller maß wie sie von kräftigem starkem Wein gemehret wirdt.

Von der art / natur / vnnnd engenschafft / rechtem gebrauch / nutz / vnnnd schaden des Weins.





## Spiegel

**E**s seindt vilerley art vñ geschlecht  
des Weins/ aber inn der farb wer-  
den sie gemeynklich also vnder-  
scheyden/ als dick rot/ liecht rot/ weiß/ vnd  
goldigelb.

Der dick rot Wein tringet langsam  
durch/ beschwert das Haupt leichtlich vnd  
bald/ darumb die vnkeuschheit von dickem  
rotem Wein verursacht / schwerer ist das  
von anderm Wein.

Dann dieweil von vil fiernem Wein/  
der sehr starck/ kräftig / weiß vnd klar ist/  
das Haupt vil schneller/ dann von dickem  
rotem Wein angriffen wirdt/ vnd das ge-  
blüt vnd glider daruon erhiziget werden/  
Hat doch Tribasius Gardianus engent-  
lich wargenommen / das nicht allein von  
rotem dickem rauhem Wein das Haupt  
beschwert / sonder auch die sinnlichkeit  
vnd vernunft geschwächet wirdt.

Aber leichter roter Wein/ der ein we-  
nig süßtrineckig ist / der erwecket solche  
schädlichkeit nicht/ dann solche Weinge-  
hen nicht also langsam durch.

Aber vor allem getränk ist der leicht  
dünn

dünn rot Wein der gesündest/ woh mann  
ihn haben mag/ als der Französisch Clas  
ret.

Dicke Italianische Wein / oder wie  
etlich Essesser wein / vnnnd der Selteliner/  
soll mann selten trincken / Dann wiewol  
solche Wein wol füren/ ist doch solche na  
rung nicht als gut als der dünnen subtilen  
klaren Wein.

Goldtgelbe Wein / die rein vnd lauter  
seindt/ als Rheinische Wein/ werden sons  
derlich von Aetio gelobet / dann sie geben  
gut temperiert geblüt.

Es haben aber etwan die Wein solche  
Goldtfarb von natur oder von alter. Wo  
sie solche Goldtfarb von natur haben/ er  
scheinet es baldt / nach dem sie sich erklä  
ren / vnd schön werden.

Diese Wein seind sehr hizig/ Woh sie  
aber erstlich weiß / vnd von alter hernach  
also goldtfarb werden/ die seind nicht also  
gar hizig. Woh sie dann schön/ klar/ vnd  
dünn/ werden solche Wein in sonderheyt  
gelobt/ vnd seind zuerhaltung der beschäd  
lichkeit am nützlichsten.

## Spiegel

Gewäss-  
serter  
Wein.

Woh auch solchem Wein ein wenig  
Wassers vermischet wirt/empfindet man  
die wärme den ganzen Leib durchtrin-  
gendt. Wie Galenus schreibet / Ein  
wenig Wassers dem Wein vermischet/  
treibet in schnell vnd häfftig/ daß er schnel-  
ler/vnd vil baß durch die heimlichen gänge  
der inneren Glieder tringen möge / Wie  
auch solches Aristoteles bezeuget.

Wo man aber zuvil Wassers darun-  
der mischet/verleuret er solche tugent der-  
massen / daß er auch dem Magen wider-  
ständig/vnd vnlustig wirt/ auch etwan zu  
vnwillen reyhset/ Dañ solcher sehr gewäss-  
serter wein pflegt im magen zuschwimmen.

Was vns aber am geschmack zu wider  
vnd entgegen ist/das reyhset zu vnwillen.  
Dann wiewol solcher sehr gewässertter  
Wein von seiner dünnigkeit vnd subtili-  
tät wegen / schnell durchtringet/ daß  
er doch dem geschmack widerständig. So  
wirdt auch der Magen betrübt von man-  
cherley widertwertiger bewegung/welche  
der Wein vnd das Wasser zugleich er-  
wecken/sonderlich in denen/welcher Ma-  
gen



gen von subtiligkeit des weissen Geäders  
sehr empfindlich ist/welche schädlichkeit  
Dann gemehret wirdt/woh solcher sehr ge-  
wässerter Wein süß ist / Dann was süß  
ist/tringet schwächer durch/wiewoles bes-  
girlicher eingenommen wirdt.

Plutarchus hält für nützlicher vnd  
besser/das man ihc zwischen dem Wein  
ein trincklin saubers Wassers gebe/ dann  
das der Wein mit Wasser gemischt wer-  
de. Vielleicht auß solcher ursach / das  
die hitz vnd brunst des Weins gemiltert/  
vnd das man nicht bald truncken werde/  
(Dann man wirdt viel schneller trun-  
cken von gemischtem/dan von vngemisch-  
tem Wein) vnd das man darmit das vn-  
willen des Magens verhüte/welches von  
sehr gewässertem Wein/wie obgemeldet/  
verursachet werden möchte.

Doch woh man den Wein messig  
trincket/bedörffen wir vns nit besorgē der  
hitz oder erkündung / Dann also messig  
gebraucht/hat er viel trefflicher tugende  
vnd nutzbarkeit.

Dann

## Spiegel

Dann nach der meynung Galeni dienet er der rohen vndäuweten feuchten/vñ schädlichen materi / treibet auß kräftiglich den Harn vnd Schweiß / vñnd fürdert den Schlaaff.

Aber starcker kräftiger sierner Wein wirdt denen verboten / die hitziger vñnd truckener natur seindt / fürnemlich in zeit der Pestilenz vnd vergifttes Luffts / dann daruon wirdt das geblüt leichtlich ensündet vnd verbrennet.

Doch soll mann den Wein nicht also lang siernen werden lassen / daß er bittergeschmack's werde / daß was bitter ist / das trucknet zu häfftig / Soll auch keins wegs denen geben werden / so vil Magengallen  
Alt wein bey sich haben. Es haben auch solche veraltete Wein ihre beste krafft verloren. Vñ zu dem / daß sie vnlieblich seindt zutrincen / geben sie kein gute narung mehr / vñnd verlegen den Magen.

Dieweil aber der Wein allermeist den geschmack nach gekieset wirdt / ist nicht möglich / in so viel vnderscheide der Wein ein gewisse Jar acht zubestimmen / wie lang

lang er gut behalten werden mag / Dann wie jederman bewust / etliche Wein langwurig seindt / etliche baldt vmbschlagt / Wie vom Zürcher Wein gesagt wirdt / welcher in der erste also sauwer / daß er vff viel jar bedarff sich zuerbeyssen / daß man in trincken möge. Darzu thut auch nicht wenig das gewächß mancherley Lands art / vñ nach dem der Wein zeitigen mag.

Vñd aber auch gemeyne Regeln gesetzt werden mögen / deren man sich nicht allein hierinn / sonder auch inn anderem nütlichen durch auß brauchen mag / wil ich dir die nothwendigsten vñd nütlichsten anzeigen. Solche Regeln solt du erstlich wissen / vñd auch dich allezeit solches beflissen wol zu halten / daß du alten / schwachen / francken / vñd blöden Menschen kein dicke / trübe / grobe / noch rothe Wein gebest / sonder denen / so hitziger Natur vñd alters seindt / desgleichen den Melancholischen / ob sie von Natur oder anderem zufall solcher Complexion seindt.

Dann wie das Eysen vom Feuer erweycket /



## Spiegel

wenchet vñ bügig wirt/ als Plato spricht/  
also wirdt auch die schwermütig Melan-  
choley vom Wein gedemmet/ vnd gemil-  
tert oder gestillet. Doch sollen sich diese  
hüten vor sehr hitzigen starcken kräftigen  
Weinen/ dann solcher Wein das Haupt  
vñnd weiß geäder/ gar leichtlich beschädi-  
get/ zu dem/ daß auch das Geblüt/ wie ob-  
gemeldet/ daruon verbrennet wirdt.

Dergleichen sollen sich auch die schwä-  
chen/ so zu mancherley krankhert geneh-  
get/ vnd die Alten/ vor neuwem Wein hüt-  
ten. Dann dieweil derselbig noch nicht  
klar/ oder schön genug / wirdt das trüb  
vnd vnreyn daruon/ dieweil er sein natür-  
liche wärme auch noch nicht bekommen/  
mancherley gebrechen verursachen der Le-  
ber vñnd Niern / schwimbt auch im Ma-  
gen/ doch woh er auß dem Magen kom-  
met/ treibet er den Stulgang.

Vor sehr starcken vñnd fast kräftigen  
Wein sollen sich die hüten / so ein blöd  
Haupt haben/ dann das weiß geäder wirt  
fast leichtlich daruon gelest/ vñnd beschä-  
diget/ wie Galenus bezeuget/ vñnd sonder-  
lich

lich nüchtern getruncken. Dann vorzeiten der gebrauch ist gewesen/ als Plinius meldet / daß mann den Wein in nüchterm getruncken/ vnnnd dann andere Kost darauff gessen hat. Er schreibet auch/ daß solcher gemeyne brauch nicht ohn vrsach auffgehoben oder geändert worden sey/ sonderlich in Regierung des Keyfers Claudij Tiberij/ auß rath etlicher frembder ärzet/ welche inen durch solche erneuerung einen Ruff vnd Namen machen wolten. Doch ist leichtlich zuuermuten/ wiewol der Wein inn nüchterem getruncken/ schnell in blut verwandelt wirdt/ daß doch solches Blut nicht beständig/ sonder schwach vnd flüssig werde.

Den kindern sol aller Wein verboten werden/ biß sie das achzehende jar erreychen / Dann es ist eben als so man feuer mit öl löschten wolte/ wo man jungen Leuten wein gibt / vor dem sie gnugsam erwachsen/ vnd zu Manlicher stärke kommen.

Das aber Plato vom Wein schreibet/ mag auch von starkem Bier verstanden werden.

Welche

## Spiegel

Welche aber etwas fleissiger der Kün-  
der Regierung nach gedacht/die wöllen/  
daß man den Kindern kein frisch wasser  
für sich selbs geben soll / sonder wolger  
wässerten Wein. Woh sie dann ein we-  
nig zu ihren jaren kommen/soll man ihn  
leichter vnnnd fast geringen Wein geben/  
vnd aber desselbigen sehr wenig.

Es hat auch Aristoteles verbotten / der  
Säugmutter Wein zugeben/welchen der  
dick/rot/rauhe Wein am schädlichsten ist/  
deßgleichen der sehr starck vnnnd kräftig.  
Dann wie etliche fürgeben / sauget das  
Kindt die art/natur/ vnd gemüt der säug-  
mutter. Darum in der erwehlung solcher  
Ammen grosser fleiß anzuwenden.

Aber darmit wir auff vnserer vorigere  
kommen/wil Plato/ daß die jugendt von  
vielen trincken/vnd der trunckenhent/als  
schädlichem Giffte/mit höchstem fleiß ent-  
zogen werden soll / Doch biß auff das  
dreyßigst jar erlaubt er den erwachsenen  
zimlich vnd mässig zutrincken. Aber so  
baldt die Manns Personen das vierßigst  
jar erreychen/ laßt er zu / daß sie inn Gar-  
stungen



stungen vnd frölichen Zechen etwas vber  
flüssigers trincken mögen.

Zu einem Beschluß solt du wissen/ daß  
der trüb Wein sehr schädlich ist / dann die  
trüsen habē ein schädliche hitzige schärpfe  
/ Darumb die Wein so gar nahe auß-  
gehen/ auff die trüsen oder häffen kömten/  
sehr schädlich seindt/ 2c.

Von der art/ natur / vnd engen-  
schafft des Biers.



**D**er Mangel des Weinwachs ist  
fürtreffliche vrsach / daß man  
vonn mancherley Kornfrüchten  
nützlich getränk bereydet / wiewol solches  
etlich dem wollust / andere der gesundheynt

## Spiegel

zuschreiben wollen/ dann Bier ist zu mancherley nütz vnd gut. Zweifel auch nicht/ woh solches dermassen/ wie es dieser zeit hin vnd wider bereyt wirdt/ den Alten bekandt gewesen were/ sie würdē ohn zweifel seine krafft vnd tugendt nicht vbergangen/ sonder auch mit ganzem fleiß beschriben haben.

Wiewol durch ehrliche glaubwürdige Historien bezeugt werden mag / daß solches tranck zubereyten/ kein neuwer fund/ weder der alten Teutschen noch anderer Völcker/ sonder bey den Aegyptiern erstlich in gebrauch kommen/ doch mancherley art vnd weyse geändert / doch je besser/ völler/ vnd vollkommener Korn/ daruon das Bier gebräuwet wirt / je kräftiger es führet/ vnd je mehr narung es gibe.

Wals. Aber der bereytung halben des Biers/ woh mann solches mehr nach der gesundt heyt / dann auff den wolust richten wil/ soll mann das Wals dermassen bereyten/ daß mann zu der Gersten nicht zu vil Kocken oder Weysen neme/ dann solch Korn hat ein zähe schleimigkeit in sich / wiewol durch

durch die vermischung der Kleyen solcher schleimerdummet wirdt / Darzu auch nie wenig thut die Natur der Gersten / dann sie zartes vnd subtiles safftis / vnnnd abledigender krafft ist.

Aber starcken Leuchten ist Weizenbier am nützlichsten / deßgleichen auch denen wider auff die Füß zuhelffen / so von langwiriger krankheit sehr abgenommen / vñ hefftig mager worden seind.

So man aber ein solch leicht oder dünn Bier bereyten wolte / mehr den durst zu löschten / vnd in häfftiger hitz zu külen / so neme man zu der Gersten / Speltz / welche vnder dem Weizen vnnnd Roeken das mittel helt / inn der Nahrung zugeben / wie Dioscorides schreibt. Welcher Bier vonn Habern bereydet / wirdt der Gersten vermischet / der wirdt noch fräncker / vnd gibet ringere nahrung.

Gut Bier zu bräuwen / sol manns wol Höpffen / Dann die Arzet wollen / daß der Hopff das geblüt reynige. Den Hopff  
 fen zehlen etliche vnder kältende Kräu-  
 W is ter/



## Spiegel

ter/das mich groß wunder nimpt/dieweil  
doch der starcke geruch / vnd häfftig bitter  
geschmack / ein anzeygung geben seiner  
wärme vnnnd trüctne/sonderlich der Sa-  
men / so vber die maß eines bitteren ge-  
schmacks ist.

Aber zu einem Beschluß soltu wissen/  
daß das Bier nicht nützlich zu trincken ist/  
es sey dann wol vnd genugsamlich gesot-  
ten/lauter vnnnd klar/sonst plähet es sehr/  
vnd erwecket viel windiger pläst im Leib/  
daruon etwan Grimmen vnnnd Leibweh  
verursachet wirdt/ es verstopffet auch die  
inneren Glieder des Eingeweyds / vnnnd  
gibet vrsach dem stein/sand/ vnd grieff.

Jung vñ  
alt Bier.

Das Bier soll auch nicht zu jung oder  
zu frisch sein / dann es eben solche schäd-  
lichkeit zufüget/ als vom trüben Bier erst  
gesagt ist.

Weiter sey das Bier auch nicht zu alt/  
also daß es ersäure / Dann solches dem  
Magen vnnnd weissen Hirngeäder oder  
Neruen sehr schädlich/ zu dem / daß sonst  
alles solch Getrânck/ nach der meynung  
Dioscoride/ dem Magen vnd erstgemel-  
ten

ten Geäder zu wider vnd schädlich sein sollen.

Der vrsach halben auch wol zumerzcken / warumb die / so vom Bier truncken werden / weniger gehen oder stehen mögen / dann auß Trunckenheit des Weins. Wiewol Plinius wil / daß das Geäder oder Nerven vonn Kornfrucht getränk gespeiset werde / vnd genehret.

### Vnderweysung vnd eygenschafft mancherley geschmack.

**D**as dem Magen nüz vnd gut sey / was zimlich gesalzen / gibet vnns zeugniß die tägliche erfahrung / Wie die meynung Cornelij Celsi. Das aber sehr gesalzen ist / vnd lange zeit behalten wirdt / ist schwerlicher däuung / vnd in sonderheit magern dürren Cörpern vnstauglich vor anderen / dann solche speisen zu sehr trücknen / welcher vrsach halben sie auch dem gesicht sehr schädlich / dann dieselbigen widerwertiger qualitet sind / nemlich feucht / wie Aristoteles schreibt.

## Spiegel

Weiter so pflegen auch alle scharpffe  
gesalzene Speisen den Magen zustoß-  
fen vnd erbenßten / daruon sich schädliche  
Dünst vnnnd böse Dämpff erheben zu den  
Augen / daruon sie roth werden. Daher  
kompts / daß gemeintlich die / so das Saltz  
sieden / vnnnd die Pfannenmeyster in den  
Hallen rote Augen haben.

Aber alle weyche ketsche Phlegmati-  
sche Speiß ist gesünder / so sie auff etliche  
Tag gesalzen oder besprenget wirdt / als  
Schweinen Fleisch / vnnnd vonn jungem  
vieh / Deßgleichē auch in mittelmessigen  
alter / wo solche sehr feist / deßgleichē fisch /  
fürnemlich / die voll zäher schleim seindt.

Was aber truckener Natur ist / so  
mann es salzet / verdorret es zu sehr / vnnnd  
wirdt der Speiß vntauglich / als Gale-  
nus schreibet. So mann ein Speiß lange  
weil kocht / wirdt sie auch daruon scharpff-  
fer im Saltz / ob es gleich allein mit gutem  
frischem Wasser gesotten wirdt. Solches  
zu wenden / sol mann die Speiß in ein an-  
der Wasser thun / So offft solches abgies-  
sen geschicht / ihe mehr das Saltz darauß  
kompt /



Kompt / aber die Kost wirdt desto ungesalzt-  
schmackter / vñnd der dāuwung schwerli-  
cher.

Ihe härter saltz ihe schärpffer / doch ist  
das Saltz / so baldt schmelzet / zu der Kost  
am bequemesten / dann es ist nicht so bit-  
ter.

Saltzstein / so mann auß dem Gebirg Saltz-  
gräbet / irdischer materi / ist härter vñ groß-  
ber / weniger hiß / vñnd nicht also zart noch  
subtil.

Doch ist das weiß Bergsaltz am bestē / Berg-  
das reyn vñnd nicht steynig ist. saltz.

Mann nimpt auch war / daß inn den  
Saltzbrunnen das schärpffest Saltzwaf-  
ser obschwimmet.

Mann pflegt auch vnderweylen einge-  
saltzen Kraut / Obs / oder Frücht / zu an-  
fang der Mahlzeit zu niessen / den lust oder  
Appetit zur Speiß anzureyßen / vñnd den  
Bauch zubewegē / Vnder welchen einge-  
saltzen Speissen der Compos vñnd einge-  
saltzen Cappishäupter bey vnns Teut-  
schen in sonderlichem häfftigem gebrauch  
ist / aber vor andern am schädlichsten.

## Spiegel

Cappress  
Oliuen.  
Limonē.

Cappress wol erwässert / desgleichen die eingesalzenen Oliuen vnnnd Limonen in süßem Wasser erweyhet / seind bequemer / nützlicher / vnd gesünder.

Mäuß.

Alte ärzet wollen / daß alle wolgesalzene Kost reyße zu Unkeuschheit. Mann weyß auch auß täglicher erfahrung / daß in denen stüppen darinn mann Saltz führet / vber auß viel Mäuß werden / dann die Mäuß inn sonderheyt vom Saltz fruchtbar wirdt vnd geyl.

Was süß ist / vnnnd hat ein vermischte fette bey sich / wirt vom Aristotele in sonderheit gelobt / als dem gemüt annütig vñ bequem / vnnnd vnserm Körper fast gleichförmig. Dann als Plinius spricht / nimpt vnser Leib zu / vnd wirdt feyßt von feuchter Kost vnd Getrânck. Vnd herwidernumb nimpt der Mensch ab / vnd wirt mager von dürzer vnd truckner speiß.

Welche meynung auch Aetius hat / bestättigt sie mit einem alten berühmten Philosopho / Philagrius genandt / welcher vermeynet / daß wir zwifache nutzbar feyßt empfangen möchten von süßem Getrânck /

francē / Erstlich daß solches vmb der lieblichheit vnd anmütigkeit willen / begierlicher von der natur angenommen würde / vnd aber der Magen alles was er mit lust vnd begirde empfahet / besser annimpt / vñ reichlicher dāuwet / sonderlich süsse ding messig gebraucht.

Die ander nutzbarkeit ist / daß solch getränk mancherley gebrechē leichtlich widerstandt thut / die natürlichen kräfte erwecken / durch ihr widerwertige qualitet. Aber vnder dem süssen getränk ist der süß Wein / vnd Honigwasser oder Medt am anmütigsten.

Hippocrates stimpf auch zu mit solcher meinung / Dann er wil / daß ein schädliche oder vngesunde speiß / die mit lust gegossen werde / nicht also schädlich sey / als ein gesunde Speiß / die man mit vnlust neußt. Solchs läßt er nicht allein zu / dem franken darmit zugefallen / sonder auch zu erhaltung der gesundheit.

Dann was wir mit lust einnemen / das empfahet der Magen kräftiglich / vñ dāuwet es baß. Auff solche art  
 M v möchte



## Spiegel

möchte ein Kost viel besser werden / dann  
sie an ihr selbst ist / so man darzu vermis-  
chet andere speiß / so nicht als annützig/  
doch bessere nahrung vnd gesündere fñh-  
rung gebe. Doch solt du hie mercken / daß  
wir droben in kurzem angezogen / auß der  
meynung Aetij / daß man süsse ding mäß-  
siglichen brauchen soll / dann woh man  
solche vberflüssiglichen brauchte / wür-  
den sie leichtlich zerstöret / vnd in Gallen  
oder scharpffe Choleriche feuchte ver-  
wandelt / sonderlich in hizigen Leuten hi-  
ziger Complexion / wie Galenus bezeugt /  
Dann was süß ist / auß sonderlicher eygen-  
schafft der Leber vnd dem Milch schadet.

Dribasius lehret solche schädlichheyt  
benemen / durch vermischung oder zu-  
thun eins andern / doch nicht ganz wider-  
wertigen geschmack's / oder der nicht dem  
vorigen gänzlich gleich.

Es werden aber auch die Zän geleset/  
von solcher süssen Kost vnd Getränck/  
vnd fürnemlich von süßer Milch vnd  
Seigen / als Aristoteles schreibet / Dann  
von ihrer zähigkeit vnd schleims wegen/  
henckf

heneckt sich solche Speiß leichtlich an den  
Zänen an / erhitziget vnnnd erfäulet / Aber  
die Zän werden befestiget vonn geringem Zän be-  
Essig / der nit zu scharpff / von Senff vnd festigen.  
dergleichen.

Nie merck aber / daß wir die vndersehen  
dung mancherley geschmack's nicht auff's  
aller genauwest abtheylen / daß sonst wer  
die Milch nicht süß / sonder eins linden ge-  
schmack's / wie Plinius schreibt / sonder als  
viel der Teutschen sprach vnnnd verstande  
hierinn annemen mag.

Dem fünfften geschmack ist zu wider  
vnd entgegen / was sauwer vnnnd scharpff  
ist / rauhe vnnnd herb / Die ersten dreyerley  
seindt kalter natur / aber das süß ist zu rin-  
ger messiger wärme geneygt / nicht als hit-  
zig / als das häfftig bitter / Dann ihe wär-  
mer ein ding / je süßer es wirt / so lang daß  
es erbittert / Dargegen wider / ihe sauwer  
ihe kälter. Doch hat die sauwe / scharpffe /  
vnd herbe Speiß die krafft / den Magen  
mundt zubeschliessen / vnnnd den lust vnnnd  
Appetit zur Speiß zu erwecken.

Der Hannig geschmack ist am hitzig-  
sten /

## Spiegel

sten/aber solches nennen wir Hannig/das  
rinn wir ein häffteige schärpffe befinden/  
als in Pfeffer/Knoblauch/Zwibel/Kress/  
vnd auch in altem Honig/Vnnd sey sol-  
ches genug gesagt/vonn mancherley ge-  
schmack/2c.

Art/natur/vnd engenschafft man-  
cherley Beyessen/Salsamenten/Ein-  
duncke/Kurzer brülin/vnd dergleis-  
chen/daruon andere Kost  
angemacht/vnd ge-  
bessert wirdt.

**W**linius vnd Macrobius zeigen an/  
daß dem Menschen schlechte ge-  
meyne Speiß am nützlichsten vnd  
gesundesten/vnd alle Beyessen/Eindun-  
cke/Salsamenten/Kurze Brülin/vnnd  
dergleichen einmachung vñ verbesserung  
der Speiß/schädlich vnd vnnütz sey/Wel-  
welchen auch Cornelius Celsus zustimmt.  
Dann solche Einduncke vnnd verbesser-  
rung zweyerley fürtrefflicher vrsach hal-  
bē schädlich sind/Erstlich/das wir durch  
die



die lieblichkeit derselbigen angerenkt werden/der Speiß mehr dann vonn nöhten einzunemen/ vnnnd daß denen folget desto schwerlicher dāuwen / Welches nun von Macrobio weylāuffig hin vnnnd wider/ durch mancherley Argument disputieret wirdt/so ich fallen laß/ als dem gemeynen Mann/vnnnd sonderlich den Teutschen/ welchen wir diß vnser Regiment stellen vnd verordnen / vnnütz vnd vnuerständlich.

Wöllen aber hierüber vnser meynung in kurzem anzeigen/ vnnnd für das erst sag ich/ als eines jeden geschmack's art vñ natur ist/ etlicher daß er süß vnd lieblich / anderer am ersten kosten bitter vñ abscheulich/ auch etlicher geschmack nicht stracks inn der erste/ sonder baldt hernach widerständig vnnnd vnlieblich/ als gemeynlich alles was süß ist. Deßgleichen auch anderer geschmack kein sonderliche schärpffe/ noch hānigkeit/ sonder zart vnd weych/ ganz vngeschmackt/ &c.

Solche mancherley geschmack zu temperieren/nach der art eines jeden/ ist nicht  
schädlich

Den geschmack temperieren.

## Spiegel

schädlich oder vnbequem / Darumb wie  
der süß geschmack temperiert vnnnd gebeß-  
fert werden sol / ist in nechst vorgehendem  
Capitel angezeigt worden.

Was aber sehr sauwr / scharpff / bitter /  
vnnnd rauhe / muß mit süßigkeit gemildert  
werden. Was aber vngeschmack ist / soll  
man verbessern mit Saltz oder anderem  
scharpffem saurem oder süßem geschmack.  
Aber solches sey genugsamlichen ange-  
zeigt inn kursem / Dann solches viel mehr  
einem guten Mundtloch / dan einem Ar-  
zet / zustehet zebrauchen.

Zu einem exempel solcher Regel / setzet  
Auicenna ein exempel von der Milch / daß  
dieselbig mit sauren herben dingen nicht  
gessen werden soll / auch nicht Fleisch mit  
Milch / Dann von solcher widerwertiger  
Speiß / zusammen gessen / würde man  
sich besorgen müssen / schwerer gebrechen /  
vnnnd sonderlich der malkey. Daß er aber  
setzet / daß man Kettich mit keinem Ro-  
ckenbrodt / oder mit Genögel fleisch essen  
soll / setzet er kein andere ursach / dann daß  
er sich bezeuget auff etliche Völcker / inn  
India /

India/welcher erfarniß er sich begnügen läßt.

So mann auch Milch mit Wein einmahls/vnd derselben viel braucht/möchte es auch vrsach geben zur Feldtsucht / als Aristoteles schreibt/dann sie seindt widerwertiger Natur. Der Wein tringt schnell durch/aber die Milch langsam. Darumb weiter auch / so die speisen widerwertiger substanz seind/als fisch vnd fleisch/ Der vrsach halben vieler gebräuch/grobes/dickes Biers/schädlich ist/so man vil Wein darzwischen trincket.

Weiter ist auch nicht wenig gelegen an der bereytung der kost/ als so mann vil gesottener vnd gebratner/harter vñ weycher kost in einer malzeit / eins vmb das ander neußt / dann solches auch schädlich. Aber die rechte maß zuhaltē/nach der meynung Marsilij Ficini/ist/das man nit vber drey Essen/Gericht/oder Trachten/inn einer Malzeit fürsessen oder antrage/vñ auffß als lerneist vier/ Dañ als Corn. Celsus bezeuget/ so der magen von mancherley vnderscheidt vñ veränderung der speiß gereynet wirdt/



## Spiegel

wirt/solche begirlicher vñ vberflüssiger zu  
niessen/darvon dan die natur beschwert/  
vñnd solche desto schwerlicher däumet.

Dieweil auch ein Speiß vor der ande-  
ren ringer oder langsamer / der Natur/  
irer Substanz oder qualitet halben durch-  
tringet / wirdt durch solche vngleichheit  
die däumung auch gehindert / zu dem/daß  
etwan die Speiß/so am letzten eingenom-  
men / zerstöret wirdt. Doch so wir die  
warheit bekennen/so soll denen so blöd vñ  
schwach / vñnd denen aller lust vñd Apper-  
tit empfallen / mancherley Speiß fúrge-  
tragen werden / nach der meynung Celsi  
vñnd Aetij/vonn welchen inn sonderheit  
solche kost gerühmbt wirt / welche / zu dem  
daß sie süß vñnd wolgeschmack / auch den  
verlorenen Appetit vñd lust zur Speiß er-  
wecken vñnd anreizen möge / sonderlich  
von Kornfrüchten/vñd so reichlichen vñd  
wol führet.

Woh aber der franck kräftig / vñd lust  
hat zu der Speiß / bedarff es solcher ver-  
änderung viellerley speiß nicht / nach der  
meynung Celsi. Aetius schauwet auff die

die rechte maß der speise / aber Celsus wil die krafft stärcken vñ erquickē. Aber dieser ist etwas fürsichtiger / dann er wil die däuwende krafft nit beschwerē / welche sich baß kräftiget durch messigen abbruch / 2c.

Weiter ist zu wissen / daß eben solche schädliche däuwing verursacht wirt / von langem sitzen der Mahlzeit / als vonn der vile mancherley Nicht oder Trachten ob gesagt ist / Dann die rohe speiß wirdt der wenig oder halbgedäuweten stätigs noch herzu vermischet.

Es möchte aber einer fragen / wie viel zeit jm zu einem Mahl vergünnet werden möchte / Welchem wir nach der meynüg Marsilij Ficini / ein stundt setzen / Dann Eine stunde vor  
ber tisch. schnell vñ geizig fressen ist nicht zu loben / sonder man soll die Speiß mit muß nemen / vñnd nicht zu halß schlagen / wie die Schwein. Dann Plinius wil / daß alle Speise / so dermassen geiziglichen verschluckt wirdt / hart zu däuwen sey.

Es werden auch die / so also geizig fressen / viel ehe satt vñnd vnlustig / dann so man mit guter muß ist. Macrobius

## Spiegel

erzehlet die vrsach/ nemlich/ daß durch solches begierlich vnd schnell geysig fressen/ viel Luftts vnnnd windt mit der speiß einge schlucktet werde/ durch vielfältiges eröffnen des rachsens vñ stätiges athem schöpfen/ von welchem luffte der magē geplähet/ vnd die adern erfüllet/ stümpfflich ersättiget vnd erfüllet wirt. Darumb die Speiß ordentlich zunicessen/ solches mit guter muß geschehen sol/ also/ daß die kost wol gekäuwet/ oder im mundt zermalen werde/ sonderlich woh solche speiß hardäuwig/ oder der magen nit sehr lustig ist zu der speise.

Es sollen aber alle speisen leichtlich zükäuwen sein / Dann was hart ist/ vnnnd starkes käuwens bedarff/ das wirdt dem Magen widerständig/ vnnnd benimpt den lust oder Appetit zu der Speiß. Dann vonn der käuwung entpfahet die Speise/ wiewol ringe/ doch ein theil der däuwung wie auch Galenus schreibet. Aber nicht allein in langsamen käuwen / sonder auch des trinckens halben / sollē wir rechte maß halten/ Dann woh mann sehr geysig das Franck verschlucket/ wirdt der Leib darvon



von wenig befeuchtet / sonder es tringet dem Menschen zu der Blasen. Desgleichen auch kleine Träncklin werden leichter gedäuwet / bleiben länger im Leib / befeuchtigen derhalben viel bas.

Wie solches durch die grossen Plazregen wargenommen werden mag / welche das Erdtrich wenig befeuchtigen / sonder allein oben abwäschen / vnnnd schnell hinweg fließen. Aber die kleinen Regen nessen wol / vnd tringen bas hindurch / seindt allen Erdtgewächsen nützlicher. Gleicher mass so mann sittigklichē trincket / so wirt solcher Tranck von den heymlichē Gängen der inneren Glieder vnnnd Gefäß bas entpfangen.

Celsus hat auch weiter wargenommen / so mann zwischen der Kost trincket / vnnnd solches zum offtermahl geschicht / das der Leib dardurch getrieben werde. Aber messig trincken / vnd so viel in der Portion / als die Speiß eingenommen wirdt / wirckt das widerspiel. Die vrsach solchs / wiewol er sie nicht erzehlet / ist

## Spiegel

ſie doch leichtlich zumercken/dañ von vieſem trincken wirdt die Koſt weycher vñnd flüſſiger/mag deſto leichtlicher durch die Glieder der Nahrung außgetheylet werden/ſonderlich woh wir ſehr truckne ſpeiſſ niessen.

Doch iſt es beſſer vñnd geſunder / ein wenig pauſiern/oder ein kleine zeit verziehen / daß mann nicht gleich auff die Koſt trincke/dann ſolches iſt der natur gemeeſſer. Dann es iſt nicht wol zu glauben/daß die Natur eben zu einer zeit hungere vñnd dürſte/darumb daß ſolcher vñnn innerlicher hiß/der ander von kälte / gereyht vñnd innerlich erweckt werde.

Mann ſoll auch nicht viel auff einmal zwiſchen der Koſt trincken / dann ſolches verhindert die däuung/Dann es begibt ſich eben/als ſo mann in einen ſiedenden Keffel kalt Waſſer geuht / ſo wirdt die hiß von ſtundan gemiltert/ vñnd höret auff ſieden. Dann die däuung der ſpeiſe/wirdt von Galeno eben dem ſieden verglichen/nach der meynung Ariſtotelis.

Die Natur hat durch ihre fürſichtigk  
kcyt

seyt fürnemlich das Trancck geordnet/vñ Speiß  
zugeben/als ein Leyter/die speiß zu leyten/leyter.  
oder führen/defgleichen auch die krafft zu  
stärcken. Aber in sonderheynt ist der Wein  
gegeben / viel gut geblüt zu machen/vnnd  
nicht zum wollust / oberfluß / vnnd erste-  
ckung leiblicher vnnd natürlicher kräfte/  
Wie solcher nicht ohn sünd vnnd schand/  
dieser zeit allenthalben vergeudet vnd ver-  
schwendet wurde.

Diueil aber nun in kurzem / der ver-  
mischung des trancks mit der Speiß / ge-  
dacht / soll mann weyter wissen zu einent  
beschluss / das subtiler kräftiger Wein zu  
grober/harter/dicker speiß gehört/die kal-  
ter natur ist. Aber zu hitzigen speisen / der  
däuwung baß gehorsam / mögen wir ge-  
ringern leichtern Wein trincken. Auß sol-  
cher vrsach mag mann wol verstehen/das  
zü Kindfleisch stärkerer kräftiger Wein  
gehöret / dann zu Hünern vnnd anderer  
wenchdäuwiger Kost. Defgleichen auch  
zu den Fischen viel kräftiger vnnd stär-  
ckerer Wein/dann zu dem fleisch anderer  
Thier.



## Spieget

Wie offft / auch welche zeit die  
Speiß zunemen sey des  
tags.

**E**leichter weise / als bey dem alten Fe-  
sto Pompeio / das wörtlin Cœna  
für abend vnnnd morgen essen oder  
jmbiß / genommen / verstanden / vnnnd ges-  
richt wirdt / also soll man das wörtlein  
Mahl oder Mahlzeit auch verstehen / es  
sey des mittags oder abendts.

By den Vorältern ist solcher Mahl-  
zeit viel ein anderer brauch gewesen / dann  
in dieser vnordenlichen zeit / dann sie nen-  
netē den morgenjmbiß oder Mittagmahl  
allein ein jmbiß / vnd das Nachtmahl ein  
abendbrodt. Aber solcher Mahlzeit mag  
man nit wol ein rechtmessige ordnung der  
gesundtheyt fürschrēibē / oder bestimmen /  
dann solches die beste zeit / so der lust vnnnd  
hunger der Speiß begeren / Darumb so  
bald der natürlich lust vñ hunger vorhan-  
den / sol die Mahlzeit länger nit verzogen  
werden. Dan langer hunger / viel schädli-  
cher vberflüssigkēyt verursacht / vnd wirdt  
die

die Magengall vnnnd Cholerische feuchte  
darvon gemehret. Solche entspringet  
auch auß langem durst.

Zu besserem verstande wöllen wir die  
wort Plinij / so zu dieser meynung dienst-  
lich / auch anzeigen. Dann er spricht / In  
der müde / vnd so wir grossen durst haben /  
werden wir leichter zu zorn bewegt. Dar-  
umb wol zuuernemen / daß solche vnges-  
tümigkhey vñ rauhe des gemüts / durch  
süsse befeuchtende safft gemildert vnnnd ge-  
stillt werden mag / dann darvon wirt der  
leblich Geist gelindert / vnnnd seine Gäng  
oder Strassen eröffnet / Solches befindet  
ein jeder bey ihm selbs / dann keiner ist / der  
nicht etwan zu Zorn vnnnd Trauuren be-  
wegt werde. Vnd aber wie er spricht / wirt  
die vngestümigkhey des gemüts mit der  
Speiß gemildert / Darumb man nicht  
allein dem Leib / sonder auch dem gemüt  
raht thun soll / &c.

Es wöllen auch etliche solcher vrs-  
sach halben / daß die Hunde vñ Schwein /  
so man zu früh der Milch entwehnet / vil  
schneller / vnnnd mehr tobsüchtig vnnnd vn-

## Spiegel

Hunger  
leyden.

sinnig werden/nemlich/das ihnen die nar-  
rung entzogen vnd gemindert wirdt. Der  
vrsach halben auch die Hennen/so sie prüt-  
ten/vil trüsziger seindt / dann ob dem prüt-  
ten leyden sie hunger.

Aber vor allen anderen leyden die den  
hunger am schwerlichsten / nach der mey-  
nung Galeni / so hitziger vnd truckener  
Complexion seind/von Natur/ oder vom  
gebrauch hitziger truckner speise/oder von  
grosser arbeit zu solcher Complexion ge-  
radten/ oder anderer dergleichen vrsach/  
als verruckung vñ zerstörung des gemüts/  
art des luffts/wetters/ oder Landtsart/ &c.  
Aber die so viel vberflüssiger feuchte bey-  
sich habē/ mögen den hunger das dulden.

Alte Leuth/ wiewol sie lang fasten mö-  
gen/soll man sie doch offft speisen/ dann  
man muß sich besorgen/ das sie inn ohn-  
macht oder schwachheyt fallen. Dann  
es begegnet ihnen eben / wie Galenus ex-  
empelsweise sehet/als einer Lampen/oder  
Ampel/die garnaher verloschen oder auf-  
gebrennet / deren man ohn vnderlaß öl  
zugießt muß. Aber offft / vnd jedes macht  
viel/



viel/mögen sie nicht vertragen. An einent  
 andern orth vergleicht obgemelter Gale-  
 nus auch die natürliche hiß der Alten / ei-  
 nem kleinen füncklin / woh man vil holz  
 darauff wirfft / ist zubeforgen / daß manns  
 erstecke. Darumb spricht er / Es ist sicher-  
 er / daß man die Alten offte Speise / Aber  
 drey mahl des tags / vñ jedes mahl wenig /  
 ist genug. Doch damit der ohnmacht vnd  
 schwachheit fürkominen werde / mag man  
 sie öffter speisen. Vor langer zeit ist der  
 brauch bey den Bralten gewesen / daß  
 man des tags / vnd sonderlich Winters  
 zeit nur ein Mahlzeit hielte. Aber Hippo-  
 crates läßt denen / so einen trucknen bauch  
 haben / die morgen Mahlzeit zu / doch die-  
 selbig gering / truckne speiß ohn fleisch vñ  
 trincken / wie Cornelius Celsus wil. Wel-  
 che aber blödes magens seind / denen wer-  
 den zwo Mahlzeiten des tags zugelassen /  
 aber doch leichtdäuwige Kost. Hippocra-  
 tes schreibet / daß allein ein Mahlzeit des  
 tags gehalten / den Leib mager mache vnd  
 dürr / vnd verstopffe den Bauch. An ein  
 anderen ort seht er / daß von einer enygen

## Spiegel

Mahlzeit / des tags gehalten / der Leib geschwächt werde vnnnd gekränkct / daß auch der Harn häfftig daruon erhiziget werd vnd brenne / sonderlich denen / die solches vngewohnet seindt.

Der Mundt wirdt inen auch bitter vñ versalken / die glider werden vnstät / zitterrendt / vnd bebende / Solche mögen auch die Speiß solcher massen nicht däuwen / als ob sie des Tages zwey mahl gespeißt würden.

Doch gib ich hierinn / als auch in anderen dingen / der gewonhent viel zu / woh man sich von jugendt auff angewenct / wirdt die gaanze zeit folgendts alters gehalten.

Daß er aber vnderlassen / aber zu erhaltung der gesundthent sehr nützlich vnd dienstlich / soll nicht verdriessen inn kurzem zuerzelen vnd anzuzeygen. Nemlich / daß man sich hüte / bald auff das Essen zu schlaffen / sonder sich sänfftiglichen erspaciere / vnnnd ein gute stundt auff das Nachtmahl wache / sonst wer sich des anderen Tags zubesorgen vor einem  
fluß

fluß des Haupts/als dann ist der schnupfsen vnd Catarhen.

Es haben auch die Augen vnnnd der Magē ein sondere gemeynschafft in irem gebräcken/von welcher droben an einem andern orth weiter gesagt ist/darumb nit nothwendig zu wideräfern. Mein meynung ist/das die/so rechtemässig getemperrierter Complexion seindt/vnnnd des tags zu arbeyten gewohnet/denselbigen wolte ich rahten/das sie reichliche Mahlzeit hielten/dann jr Natur kräftig vnd stark genug ist/die Speiß zuuerdäuwen/vnnnd die vberflüssigkeit auszutreiben. Woh aber solche ihrer gesundtheit warnemen/vnd verschonen wollen/sollen sie nicht bald auff solchen jmbiß zur arbeyt greiffen. Dann die leeren Adern/wie Galenus spricht/enziehen vnderweylen nicht allein die halbgedäuwete/sonder auch die ganze rohe Narung oder gesafft der speiß/wohmann schnell auffß Essen zu der arbeyt gehet/daruon dan gemeynlich schwere vñ gefährliche schädliche franckheyten verursacht werden.

Weiter



## Spiegel

Weiter wirdt auch der schlaff daruon  
gefördert/wann die speiß feucht vnd leicht  
däuwig ist. Aber denē / so Phlegmatischer  
Complerion/vnd den Weibern / gebieten  
wir gänzlich trucknere Kost des nachtm  
biß/vnnd derselbigen auch wenig / dann  
sonst würden sie viel oberflüssigkeit sam  
len / vnd das Haupt des andern morgens  
flüssig vnd schnaupig werden.

Den Kindern/dieweil sie sehr feucht  
wolten wir auch wol ein trucken Nach  
mahl ordnen / aber daruon würden sie im  
wachsen gehindert / als auch Galenus  
schreibt.

Alte Leuth soll man mit zimlich wär  
menden vnnd feuchtenden speisen stäts er  
halten. Dieses ist vnser meynung/die mir  
vermeynen nützlich zuhalten inn solchem  
zweiffel / ob das Nachtmahl reichlicher  
dann der imbiß gespeißt werden soll.

Etlicher gemeynen Regeln in  
sonderheytt inn der Speiß  
warzunemen.

**D**IE so von der Natur einen hizi-  
gen Magen haben/wie Galenus  
bezeuget/däuwen die speiß mehr/  
dann sie dieselbig begeren / vnd viel mehr  
harte Kost/vnd die nicht leichtlich durch-  
gehet / Dann was sich leichtlich veränd-  
ert/oder bald verwandelt / wirdt inn sol-  
chem Magen zerstöret / dann er freuwet  
sich solcher hiziiger speiß vnnnd getränktes.  
Er empfahet auch von keinen kalten Din-  
gen eynigen schaden / woh er dieselbigen  
messigtlichen braucht. Solches ist auch  
die vrsach / warumb der hizig Cholerisch  
Magen das Kindt fleisch baß däuwet/  
dañ harte Fisch auß Rifechtem Wasser.  
Macrobius setzet ein vrsach / die häfftige  
hiz/welche/woh sie bequeme materi befin-  
det/ergreiffet sie dieselbig schneller/vnnnd  
däuwet sie mit lust.

Dieweil dem nun also / wirdt weyter  
darauf folgen/das die so einen kalten ma-  
gen haben / sich vor viel kalter Speiß hü-  
ten sollen/ als Kindt fleisch / Schweinen-  
fleisch / Fisch / Käse / Kochkräutern / die  
weych vnd linder seindt/vnnnd dergleichen.  
Dann

## Spiegel

Fischer  
fräßig.

Dann wiewol die art der kälte ist / den lust  
oder Appetit zur Speiß anzureyßen / Als  
wir sehen / daß Fischer / Schiffleuth / des  
gleichen die / so am gestaden des Meers vñ  
anderer Wasserflüß wohnen / viel fräßig  
ger seindt / dann ander Volck / sollen wir  
doch dem Magen inn der däuung mit  
weniger Speiß behülfflich sein. Welche  
aber einen bösen Magen haben / die begre  
ren widerwertige ding nicht zumahl / als  
die / welchen der Mage natürlichen ge  
sünde ist.

Etlich besondere Regeln / die Kost  
recht vnd bequemlichen zubereyten.

**D**ie Kuchen sampt allem notwen  
digen gebräuchlichen Geschir  
vnd Haußraht / sol auff s aller reyn  
nest vnd subtilst sein / vñnd woh mann es  
haben mag / soll die Speise inn iridin Hä  
fen oder döpfen gekocht werden. Dann  
in alten groben oder arin Häfen / Kesseln /  
vnd dergleichen Messing / Irdin / Kupfs  
fer oder Eysin gezeug / empfahet die Kost  
einen



einen frembden geschmack / vnd ein brennen.  
len.

Ordnung des Schlaffens vnd  
Wachens / Nidergehens vnd  
Auffstehens.



**S**o wir schlaffen vnd wachen rechte  
messig ordnen vnd abtheilen / wil  
Galenus / das der Schlaff grosse  
krafft habe / die speiß zudäunen / Aber das  
wachen zu digerieren / welche beide notwen  
dig seind / vñ so vil roher oberflüssigkeit od  
materi bey sich haben / Wie Paulus Aegi  
neta etwas klärlicher anzeigt / d' da spricht /  
Dz der schlaff der leiblichen vñ natürliche  
kräfte

## Spiegel

trefft ein ruh sey / mit nützlicher feuchten  
das Hirn befeuchtend / vnnnd woh solcher  
recht gebraucht werde / viel nutz bringen  
möge. Dann die Speiß wirdt dardurch  
gewirckt / die feuchten gedäuwet / schmerz  
hen gestillet / müdigkent hinweg genom  
men / die innerlichen Glieder erlassen / die  
anfechtungen des gemüts gedemmet / die  
verzuckt vernunfft wider zu rechtem ver  
standt gebracht. Aber der best schlaaff ist  
der nächtllich schlaaff. Dann die nacht  
nimpt für die däuwung zu vollbringen /  
vnnnd von ihrer natürlichen feuchte vnnnd  
völle wegen / wirdt der schlaaff gereyst.

So werden wir auch fürnemlich zu  
reynigung der vberflüssigkentē nach dem  
Schlaaff getriben. Das rechte ziel oder  
maß des Schlaaffs ist zu vollkommener  
däuwung / woh dieselbig geschicht / nach  
einem solchen Schlaaff ist wachen nicht  
vnbequem / dann solche / wie obgemeldet /  
zu reynigung der vberflüssigkentē bewer  
get.

Aristoteles vermeynet / daß früh auff  
sein vnd wachen / nicht allein der gesundts  
heyt

heit diene / dieselbig zuerhalten / sonder  
 auch die sün vnd vernunfft schärpffe / doch  
 nach vollendetem schlaff. Aber solches er-  
 kläret Celsus bas / vñnd spricht / Daß die /  
 so einen blöden Magen haben / wie ge-  
 meynlich die Einwohner der stätt / vñ die /  
 so sich des studierens beladen / welche ge-  
 nugsamlich abgedäuwet haben / die sollen  
 sich frü auffmachen / Aber welche die däuw-  
 ung nicht gänzlich vollbracht / sollen zu  
 vollömener däuwung rasten. Wo es sich  
 auch begeben / daß dise frü auff müste / sollen  
 sie hernach widerumb außschlafen / dar-  
 mit die däuwung vollbracht werde. Dañ  
 welcher nit genugsamlich gedäuwet / der  
 solligen bleiben in der ruh / vñ kein arbeyt  
 noch vbung vnderstehen anzugreifen.

Weiter hat auch solcher schlaff andere  
 nutzbarkeyt / nemlich / daß er die erhitzig-  
 ten oder verdorrete Körper wider etlicher  
 weise befeuchtet / derhalben vnser nutz ist /  
 so wir in der Nacht grossen durst leyden /  
 daß wir darauff entschlaffen / es sey gleich  
 solcher durst verursacht von hitz vñ trüek-  
 neder Cholericen feuchten / die den ma-  
 gen



## Spiegel

gen reynhet / oder von villem weintrincken /  
Solcher vrsach halben bekompt auch der  
Schlaaff den alten sehr wol / so kräftiget  
er auch die däuung der bemüdeten. Daß  
der Schlaaff / welcher die bemüdeten vor  
anderen häfftiger vmbgibt / wie Galenus  
schreibet / zu dem / daß er inen die däuwen-  
de Krafft häfftig stercket / erhelte vnnnd be-  
schirmt er sie auch / daß sie vonn schädli-  
cher vngesunder Speiß weniger schaden  
empfangen. Dann wo solche etliche nächst  
vber wachen müsten / würden sie bald in  
schwere franckheyt fallen / darumb ihnen  
der Schlaaff in sonderheyt geben ist / sich  
zubewaren vnd beschirmen. Nach sit-  
tiglichem baden ist der Schlaaff auch  
sehr nützlich / so man sich still vnd mäßig  
darbey halt. Dann wie Galenus spricht /  
ist nichts bessers das kräftiger däuwe / als  
das / so gedäuwet werden mag / vnnnd daß  
die schädlichen feuchten mehr verzehret  
dann ein sanffter Schlaaff auff's Bad / es  
seye dann inn sonderheyt etwas groß / das  
es hindere.

Der Schlaaff macht vns auch völlig  
vnd

vnd leibig / als Plinius wil / wie bey den  
 Ratten / Beeren / vnd andern Thieren ges-  
 püret wirdt / welche sich mit Schlaaffen  
 mästen. Woh aber der Schlaaff / deß  
 gleichen auch das wachen / vber die maß  
 tritt / seindt sie beyde vngesunde. Vnmes-  
 sig wachen entspringet entweder vonn  
 vnnatürlicher hitz vnnnd trüekne / oder von  
 vberflüssigkeit Cholericcher feuchte / wie  
 der Schlaaff von vnnatürlicher kält vnd  
 feuchte.

Es hat auch Agellius / auß dermey-  
 nung Marci Barzonis wargenomme /  
 daß die Kinder im wachsen vnd zunemen  
 gehindert werden / von zu vielem schlaaf-  
 fen / daruen sie dann auch grobes vnd vn-  
 geschicktes dolles verstandts werden.

Von rechter maß vnnnd bequemer  
 ordnung im schlaffen vnnnd  
 wachen zuhalten.

**E**s vnderweyset vnns die Natur /  
 daß wir des tags wachen / vnnnd des  
 nachts schlaaffen sollen / dann woh  
 D ij            solches

## Spiegel



solches verkeret wirdt/ist es sehr schädlich  
vnd böß. Doch ist es am aller vnschädlich  
sten/so man morgens frü bis in die drit  
stundt des tags schlaffe / was zeit darüber  
verschlaffen wirdt/ ist sehr schädlich vnd  
vngesundt. Aber am aller meisten soll  
man sich des schlaffs enthalten vor dem  
die erste dāuwung geschehen/damit sie nit  
verhindert werde/vñ die natürliche wär  
me gedemmet. Woh es sich aber bege  
be/das man von vbernächtigem wachen/  
oder früem auffstehen gelest würde / mag  
man solches mit schlaffen widerumb werr  
den vñnd ergezen / welche stundt des tags  
man wil/ welcher schlaaff von allen ärz  
ten sehr schädlich geachtet wirdt. Aber  
hierinn



hierinn muß mann bedencken / daß sich nicht ohn die vnderzugh erhalten möge.

Doch woh es möglich ist / soll mann zu solchem Schlaaff auff ein stunde lang nach einnehmung der speiß / wachen / vnnnd sich mit allem fleiß vor dem Schlaaff enthalten / so lang biß daß sich die speiß setze.

Es ist aber der schlaaff nichts anders / dann wie wir dzoben gesagt haben / ein rastung vnnnd vnderzugh der innern natürli- chen kräfte. Darumb solches für einen ge- brächen vnnnd mangel der gesundtheit ge- halten wirdt / so im schlaaff die vnstädtlich Seel sich bemühet / übet vñ schaffet durch wunderbarliche Träume.

Was schaden der schlaffe / so bald auff das Essen geschicht / erwecke oder verur- sache / erzehlet Galenus / vnd spricht / Daß das Haupt daruon mit schädlichen feuch- ten der dämpff vnnnd aufffahrender dünst erfüllet werde. Vnnnd setzet weiter / daß allezeit der Schlaaff schädlich were / nach

dem die materi sich in die tieffe vnd glieder  
des eingeweyds daruon begibt/ woz nicht  
die nutzbarkeit/ nemlich/ daß die däuung  
daruon bekräftiget wirdt / grösser wer/  
dann solcher schade. Es erwecken aber sol-  
che böse zufäll nicht allein die schädlichen  
feuchte/ im Haupt versamlet/ sonder auch  
die/ welche sich im Schlund oder Magen  
mundt gesetzt haben / dann sie im schlaaff  
mehr auffrieche / so sie vndäuwet bleiben/  
als die / so gedäuwet werden / nützliche  
dämpff geben / daruon der Schlaaff ge-  
fürdert vnd verursacht wirdt.

Es schreibet auch Galenus/ daß von  
kurzem Schlaaff kurze däuung folge/  
darumb wil er / daß wir nach kurzem  
schlaaff desto weniger Speiß nemen sol-  
len.

Des Winters zeit soll mann länger  
schlaaffen/ dan im Sommer/ dann solches  
auch die zeit erfordert/ dann die nacht sind  
etwas länger/ so erhenschet es auch d' Cör-  
per / Dann zu Winterszeiten Essen wir  
mehr dann im Sommer / bedörffen des-  
halb auch mehr däuung.

So wir des morgens auß dem Schlauff erwachen/sollen wir vns nicht stracks an den kalten Luftt bloß geben / so wir verstopffung des Bauchs besorgen / Dann woß kälte der hitz folget/ treibet sie zusammen/vnd stopffet.

Mann soll im Beth nit ganz gestreckt ligen/sonder ein wenig gebogen / Dann auß solcher weise zuligen/mögen die angehaltenen vnd anhaltenden glider entlassen werden / daß sie besser ruhen / welches zu vermehrung natürlicher hitz / vnd verriechung böser dampff / sehr dienstlich ist. Es mag auch also die nahrung viel bequemer außgetheylet/vñ in die glider gespreyt tet oder geführt werden.

Das Haupt soll auff ein hohen Küssfen oder Polster ruhen / vnd das Beth weych vnd sanfft sein / Dann ein hartes Beth stopffet / vnd treibet zusammen/ als Celsus vnd Polybius wil. Welcher auch setzet / daß der Leib im wachsen vnd zunemen gehindert werde/von harten vñ sanfftem ligen.

Rücklingen ligen / dienet den Augen/  
D iij vnd



## Spiegel

vnd bewegt zu vnkeuschheit. Aber Auicenna vermeynet / daß von solchem ligen der groß Schlag oder Apoplexi vnnnd Hirnswütigkeit verursacht werde.

Aber auff dem Bauch ligen / soll nach seiner meynung / die natürlich hitz stercken vnd vermehren. Plinius wil / daß solches ligen denen nütz vnd gut sey / so mit dem Husten geplagt werden. Welcher auch weiter schreibet / daß auff der seyten ligen / die Fluß stille vnd vertreibe.

Die speiß wirdt leichtlicher gedäuwet / so wir auff der rechten Seyten ligen / aber rücklingen ligen / fast schwerlich. Etliche wollen / daß man den ersten schlaff auff der lincken Seyten anfahen soll / auff der rechten aber vollbringen.

Mann nimpt auch war / daß denen / so auff der lincken Seyten ligen / erschrockliche Traum fürkommen / der vrsach halben / daß das Herz getruckt / beschweret / oder getrenget wirdt.

Wie der Schlaaff zu fürdern  
sey.

Mädig

**W**irdigkeit vonn bearbeitung des  
Leibs/vnnd ein frey Gemüth als  
lerding vnbekümmert / geben eis  
nen längern vnd süßern schlaaff / Welchs  
dem weysen König Salomon nicht vn-  
bekandt / der schreibt in seinen Sprüchen /  
Der schlaaff des arbeitenden Knechts /  
seye süß / er esse viel oder wenig.

Es soll auch das Gemach / darinnen  
mann Sommers zeit die Nachtruh hett /  
zimlichen Kül / doch nicht zu Kalt sein /  
oder zu feucht / darmit die Phlegmatische  
feuchte nicht zu häfftig zuneme / vnnd ge-  
mehret werde.

Das gemach sol auch ein wenig finster  
oder dunckel sein / daß das liecht der Sons-  
nen od Mons nit in das angesicht scheine.

Es ist auch nit also gar auß der weyse /  
noch vngesundt / daß mann einen kalten  
trunck Wassers thue / Somers zeiten ehe  
mann zu beth gange. Welche aber das  
Wasser nit vertragen mögen / denen soll  
leicht dünn Bier erlaubet sein.

Daß aber vom Lattich der Schlaaff  
kräftiglichen gefürdert werde / bezeu-  
gen

## Spiegel

gen alle ärzet. Dann Galenus auch vort  
im selbs schreibet/ wie er stäts vil Magen-  
gallen bey sich gehabt / daruon ihm der  
Magenmundt dürr/truocken / vnd erhizi-  
get/da hab er solchen zu külen vñ miltern/  
ohn vnderlaß den Lattich gebrauchte/wel-  
cher ihm hernach / als er zu seinen tagen  
kommen / auch den schlaaff erweckt habe.  
Es fürdert guter Wein messiglichen ges-  
truncken/auch einen süßen vnd gesunden  
schlaaff. So aber einer im gemüt beküm-  
mert ist/das er nicht schlaaffen mag / sollt  
wir dasselbig nach der meynung Aegines-  
te/als vil jimmer möglich ist/auß dem süß/  
herzen/vnd gedanken schlagen.

Es beweget auch lieblicher süßer thon  
das gemüt/vnnd benimpt demselben viel  
anfechtung vnnd vnruh / welches süß ge-  
döß etlich von rauschenden Bächlein ne-  
men/Dann durch solch sanfft gedöß wer-  
den wir leichtlich zum Schlaaff getriben.  
Aber hie soll mann nicht verstehen / das  
streng vnd hart fließen der Wasser/Mül-  
räder/vnd hoch herab fließender Wassers-  
fluß/ welcher vns viel mehr am Schlaaff  
ver-



verhindern würde. Zu dem/das man  
 von solchem starckem gedörs auch des ge-  
 hörs verhindert würde / Wie Plinius  
 schreibet von etlichen Völkern in Aegy-  
 pten/welche nahe an einem hohen fall vñ  
 gähen schuß des fluß Nili woneten/welche  
 von solchem gedörs ertaubet.

Es beweget auch den Schlaaff/ so wir  
 einen hören mit starcker völliger stimm  
 etwas lesen oder außsprechen / Des mag  
 ein vrsach sein / der widerschall der stars-  
 tken stimm im Hirn/daruon dasselbig be-  
 täubet wirdt.

Welcher auch rüwig schlaaffen wolte/  
 der hüt sich nach dem Nachtmibß vor  
 scharpffen/subtilen/ oder zänckischen Dis-  
 sputationen vñnd mancherley red/Dann  
 es begibt sich leichtlich / das vns solchs im  
 Schlaaff wider fürkompt/ vñnd also den  
 Schlaaff bricht vñnd vnrüwig machet.

Welcher auch sanfft vñnd rüwig  
 schlaaffen wil/der hüt sich vor vieler kost/  
 die viel nahrung gebe/ vñnd schwerlicher  
 däuwig sey. Daruñ Aegineta fischspeiß  
 mehr

## Spiegel

mehr lobet / dann fleisch / die leichtdäuwig  
seind. Aber von Fleischspeisen / soll man  
Geuögel / so sich im Gebirg vnd Wälden  
erhalt / erwählen / vnd jung erwachsene  
Hüner. Dann in kurzer summa daruon  
zu reden / sol die speiß leicht vñ gering sein /  
schneller däuwung / gut gesäfft vnd geblüt  
gebē / nit zuhißig noch zu vnmessiger trüek  
ne geneygt / so man rüwig schlaaffen wil.

Die rechte zeit vñ maß des schlaaffens  
wirdt von den erfahnen ärzten auff acht  
stunden gesetzt. Sechs oder siben stund zu  
schlaaffen / ist der natur genug.

## Von der Teutschen Trun- ckenheit.

**D**EH achte wol / es werde manchen  
wunder nemen / was mich dieses  
Vorths bewege / von der Truncken-  
heit zuschreiben / Welchem ich in kurzem  
geantwortet haben wil / daß diese meine  
Ordnung oder Rechtmessig Regiment  
der gesundtheit / niemandts dann den  
Teutschen verordnet vnd beschrieben  
worden /



worden / welche vor anderen Nationen/  
 wie allen verständigen bewust / im ruff/  
 Also / daß solches Laster / ihe sträfflicher es  
 ist / ihe weniger es auffgehoben oder hin-  
 weg genommen werden mag. Dieweil  
 es nun dermassen also inn den gebrauch  
 vnd vbung kommen / daß nicht allein bey  
 dem gemeynen Man / sonder grösten  
 Häuptern / die solches kein schand / sonder  
 ehr zuhaben vermeynen / auffkommen ist /  
 wollen wir / so viel immer möglich / sündt  
 vnd



## Spiegel

vnd schaden zuuerhüten / kurze anzeigung geben / wie man sich halten vnd regieren möge / woz es die gelegenheit also erfordert / daß man von der Trunckenhent vnd grossen trincken weniger schaden empfahe.

Auicenna meynet gesunde sein / woz man sich des Monats einmahl wol bezechet oder vbertrincket / dann er vermenet / daß alle kalte schädliche feuchte vnd materi vonn solchem vberflüssigem trincken an sich gezogen vñ außgetrieben werde. Aber solches mag viel mehr von vberziger völle speiß vnd trancks / daß von der trunckenhent verstanden werden. Aber von der trunckenhent zu reden / solt du wissen / daß es fast nützlich vnd gut ist / vor dem du zu solchem vberfluß genötiget wirst / einen tag oder drey zuuor / dich gantz messig vñ genau zu halten / oder zum allerwenigsten einen tag zuuor dich sparest / nicht daß du durch solche abstinenz zu der völle lustiger vnd begierlicher sehest / sonder bas vñ länger beharren vnd vertrauen megest / nicht allein das trincken / sonder

der mancherley widerwertiger kost. Aber solches verstand wo solche füllerey ein zeit lang weren muß. Auch wir des ein Exempel habē mögen Dribasij / von einem roß gesetzt / welches / woh man einen weyten weg reyten muß / bald erliget / vnd vberritten wirdt / woh man nicht bis weylen zu der ruh einen tag still liget.

Es seindt aber etliche darzu inn sonderheynt geschickt / daß sie alle solche schädliche schleim vnnnd feuchtigkeyt vonn sich brechen. Woh es dann die gelegenheynt also erforderet / sollen sie nach der lehr Aetij / zu vnwillen vnnnd erbrechen gerey<sup>vnwill</sup>het werden / mit warmem Wasser / oder len. mit dem Finger inn Hals gesteckt / vnnnd dergleich zu geringer anreynung. Nach dem sollen sie sich zu der ruh in ein Bethlein legen / so lang / daß solche betrüebende bewegung sich sese vnnnd stille. Vnnnd solche geringe anreynung lobet Galenus vor mühsamer anreynung mit kräftigenden Stücken / dann er vermeynet der Natur ganz zu wider vnnnd schädlich sein / vnnnd derselbigen zu entgegen / sich wollen

## Spiegel

wollen anrenken / zu solchem vnwillen.  
Wie auch Asclepiades den vnwillen vnd  
oben auß brechen / gänzlich verworffen  
hat/da ihm Cornelius Celsus zustimmet/  
als er das groß Laster straffet/ als zu ober-  
flüssige fülle durch vnwillen außgiessen/  
da sie erst eingenommen / darmit mehr zu  
fressen vnd verderben. Doch ist das vn-  
willen vnnnd oben außbrechen / etwan nüt-  
vnd gut/ als nemlich/ Winters zeit mehr/  
dann des Sommers / dann solche zeit der  
Phlegmatischen materi mehr / vnnnd das  
Haupt häfftiger beschweret ist.

Wiewol auch das oben außbrechen/  
denen schädlich vnd zu wider ist/ die einen  
blöden Magen haben / so ist doch denen  
nüt / so völliger vnnnd viel Magengallen  
haben/vnnnd sich viel oder wenig vber die  
maßersättiget haben.

Welcher auch des Monats zwey-  
mahl/der gesundtheyt nach / sich durch  
vnwillen vnnnd oben außbrechen / reyni-  
gen vnnnd purgieren wil / der soll nach der  
meynung obgemeltes Celsi/solches zweyen  
Tag einander nach treiben / dann er sol-  
che



ches leichtlicher vertragen wirdt / dann so  
 er lange zeit darzwischen einlauffen läßt.  
 Solches wil auch Auicenna / setzet die vrs  
 sach / daß also viel basß alles auß dem Ma-  
 gen getrieben wirdt / so vonnder ersten ers  
 brechung vberbliben / doch setz er vns kein  
 gewisse tagzeit. Paulus Aegineta erlaube  
 nach solcher oben außbrechung nit gleich  
 ein jede speise / auch derselbigen nicht zus  
 uel / sonder wil daß man allein ein schnitz  
 ten Brodt neme inn Wein erbencket / der  
 wolriechend / aber doch gewässert sey / vnd  
 desselbigen ein kleines trüncclin.

Doch solt du hie wissen / daß dises orts  
 nicht vnser meynung / vom oben außbrez  
 chen / vnwillen oder speuwen zu reden /  
 dann solches dienet vnd gebrauchet wirt /  
 den Leib zu reynigen / oder purgiern oben  
 auß / Als wir hieuon in besondern Büchz  
 lein angezengt / vnnnd auffß fleißigest vns  
 der anderen purgierenden arzeneyen bes  
 schrieben haben / Sonder wir melden die  
 gering / leicht / vnnnd Sanfft oben außbrez  
 chung / so ohn alle verunwirfung oder ges  
 walt bewegt wirdt / so vil der Magen darz

P

durch

## Spiegel

durch von der vbrigen völle Speiß vnnnd  
Tranck's entlediget wirdt/re.

Vom baden/so auch in diß Capitel der  
entledigung oder reynigüz des Leibs von  
aller vberflüssigkeit geordnet / angehörig  
ist / haben wir droben kurze meldung ge-  
than / so vil dann der leib dardurch zu oder  
abnehmen mag. Aber zu mehrerm bericht/  
sagen wir auch weyter auß der meynung  
Galeni / daß Wasser baden vonn süßem  
Wasser / den Leib völlig machet vnd feist/  
Darumb solches baden denen / so mit dem  
Ehie behafftet / nützlich vnnnd gut ist / woh  
sie allein rechtmessig inn solchem Bad er-  
wärmet werden. Wiewol auch Cornel-  
lius Celsus lehret / daß die / so nach der mitt-  
tag Mahlzeit in warmem Wasser baden/  
zunemen vnnnd feyst werden / so sollen sie  
doch wissen / daß sie sich vor der verstopf-  
fung der Leber nicht gänzlich verhüten  
mögen / Wie sie auch von Galeno selbs  
gewarnet werden / sonderlichen als er  
spricht / Wo sie sich grober Speiß gebrau-  
chen / so ein trüb / dick / vnnnd grob Geblüt  
gibt. Darumb welche in nüchterm sol-  
cher

cher vrsach halben baden wolten/aber vor  
solchem Bad leichtlich in vnmacht vnn  
schwacheit fallen/ denen mag wol vergün  
net werde/ daß sie zu einer auffenthalt vñ  
stärckung oder kräftigung etwas Speiß  
vor solchem Wasserbad niessen.

Es hat aber das baden inn warmem  
süßem Wasser/ die art vnd engenschafft/  
daß es dāuwet vnnnd verkochet/ was rohes  
vnd vngesundts im Magen ligt/ welches  
durch solches baden ohn alle müß vnn  
beschweruß zertheylet vnnnd außgetheylet  
wirdt/ es sey dann solche materi ganz zu  
rohe vnnnd vndāuwig. Es werden auch  
durch die wärme solches badens die Glie  
der bekräftiget/ vnnnd die bemüdeten/ cr  
schlagenen vnd vnstarcken Glieder zu ru  
hen bracht.

Die Kinder soll mann mit keinem kal  
ten Wasser begiessen / dann dardurch  
werden sie im wachsen vnd zunemen ver  
hindert.

Es ist auch das Wasserbaden den  
Cholerischen bequemer vnnnd gesunder/  
dann denen/ so Phlegmatischer Comple  
xion



## Spiegel

tion seindt / dann ihr Haut etwas härter  
vnnnd dicker / darumb sie mehr eröffnung  
der Schweißlöchlein zu verziehung der  
dünst vnnnd dämpff des Leibs von nöhten  
haben / vnnnd mehr schwizens bedörffen.  
Doch zu viel baden / machet schwach / vnd  
vndertruckt die leiblichen kräfte vnd häff-  
tigen Geister / ist auch dem Magen in son-  
derheit schädlich vnd zu wider.

Weiter aber die natürlichen Bäder /  
kalt vnnnd warm / vom Schwebel / Alaun /  
Salniter / vnnnd mancherley Metall / sind  
dem Arzet gebräuchlicher die Bresthaff-  
ten zu Curieren / dann denen / so sich in ge-  
sundheit erhalten wollen.

Diweil aber solches dermassen in son-  
derheit bey vns Teutschen in brauch kom-  
men / daß solche vil mehr zu wollust / dann  
von irer kräfte vñ trefflichē eygenschafft /  
gebraucht / vñ jārlich gesucht werden / wöl-  
len wir auffß kürzest die notwendigstē Kes-  
geln / deren sich gesunde vnnnd franecke inn  
mancherley Bädern Teutscher Nation /  
halten vnd gebrauchen sollē / sampt kürzer  
erklärung der art / natur / vñ eygenschafft  
eins

eins jeden Bads inn sonderheyt erzehlen.  
 Dieweil aber bey vns Teutschen die Bad  
 stuben fast gemeyn vnd bräuchlich / wil  
 ich in kurzem die nutzbarkeyt solches Bas  
 dens auch beschreiben / sampt kurzen vnn  
 dthwendigsten Regeln / deren mann sich  
 auch hierinn gebrauchen soll.

Von rechtem gebrauch / Natur/  
 Engenschafft / vnn Nutzbarkeyt der  
 Schwenßbäder / oder Badstubenbas  
 dens / so bey vns Teutschen in  
 häfftigem gemeynem  
 brauch.



## Spiegel

**E**S haben die alten Römer vnnnd Griechē von den Schwefßbädern so viel gehalten / zu erhaltung vnnnd auch widerbringung der gesundtheit / daß sie ihre Badstuben mit grossem fleiß herrlich vnd köstlich erbauwet vnd geziert haben / Als wir dann solchs zum theyl in vnser neuwen Teutschen Architectur für augen gestellet / vnd auffß fleissigest beschriben / vnd angezeygt haben.

Zu solchem baden haben sie fast mancherley gebräuch vnnnd Regeln gehalten / nicht allein der qualitet / in hitz oder kälte / trückne oder feuchte solches badens / sondern auch der Natur vnd Complexion des Leibs / geschicklichkeit der zeit vñ gewittere / rechtmessig auß vñ ein zugehen / vnd auch in solchem Bad zu bleiben. Welchs aber / wiewol solches von den Alten genugsamlich auffgemerckt / auch den nachkommen den in Schrifften verlassen / so hat es doch vnser Teutschen hinlässigkeit / die ihrer gesundtheit wenig achten / gänzlich dahin bracht / daß mann solcher notwendigen vnd nützlichen Regeln nicht achtet.

Darmit



Darmit aber der gemeyne Man/ welchem wir diß Teutsch Regiment / zu erhaltung vnnnd fristung der gesundtheit/ in sonderheyt zuschreiben / sich nicht beklagen dörffe/ daß im solches vnwissendt vnd vnbeandt sey/ wil ich inn kurzem die fürnehmsten Regeln beschreiben / vnd gänzlich/ wie auch inn allen andern geschehen/ auff unserer Teutschen Complexion ordnen vnd richten.

Darmit du aber wissest vnd merckest/ was die alten für ein art gehabt/ inn ihren Badstuben oder bereyten Gemachen zu solchem verordnet / wil ichs in kurzem begreiffen vnd erklären. Erstlich haben sie gewölte / vnnnd für nützlich vnnnd gesunde geachtet/ daß solche Gemach oder Badstuben zimlicher weyte / vñ hoch gnug seyen/ damit der verschlossen Lufft darinn/ nicht bald noch leichtlich geändert/ corruppiert oder zerstöret werde. Dañ als wir bey vns selbs erachten/ auch der fürtreffliche Philosophus Aristoteles bezeuget/ ist die versperrung des Luffts / woh er gefangen/

P iiii

oder

## Spiegel

oder seinen freyen durchgang nicht haben mag / ein fürnemliche vrsach der erfäulnis vnd zerstörung desselbigen. Darumb alle enge Gemach / was verdumpffen ist / auch vnser gemeyne Stuben / solcher vrsach halben sehr schädlich seind.

Weiter haben sie auch solchẽ Bädern grosse weyte Fenster oder licht verordnet / welche auff vn̄ zu gesperrt werden möchten / den groben Dampff von Steynen / Kalkwasser / vnd dergleichen / so sich von der hiz erhebt / aufzulassen / vnn̄ solches Gemach / zum Bade verordnet / nach notturfft zuerlüfftigen.

Weiter haben die Alten solches Gemach in drey theyl vndersehenden / wie auch dieser zeit fleissige Badstuben ihre Vorstäblein / sich zu kühlen / haben / damit man nicht auß der hiz plötzlich inn die eusserste kälte komme. Solche drey Gemach haben sie inn hiz vnn̄ kälte gar ordentlich temperiert / daß ihe eines das ander in solcher qualitet messig vbertrossen. vnn̄ häfftiger gewesen ist. Als nemlich / das erst Gemach war zu kühle vnn̄ feuchte

feuchte geneygt / gegen dem eusserlichen  
 Luft zurechnen ein wenig warm. Das  
 nächst gemacht nach disem / noch wärmer /  
 doch etwas feuchter. Aber das inner Ges  
 mach vnd recht Bad / als vor den andern  
 hitziger / ganz trucken / den Schweiß truck  
 en aufzutreiben.

Diese Bäder seind also geordnet wor  
 den / dieweil der Natur nichts mehr noch  
 häfftiger zu wider / dann vrpflizliche ver  
 änderung / das der Mensch nicht stümpff  
 lich oder vrpflizlich / weder von eusserli  
 cher Kälte in die hitz / oder vonn der hitz  
 inn die Kälte käme / Welches fürwar von  
 den Alten sehr weißlich vorbetrachtet wor  
 den.

Dieweil aber solches bey vnns Teut  
 schen nicht mehr der brauch / wollen wir  
 vns mit zweyerley vnderscheidung benüt  
 zen lassen / Also / das ein jedes Bade sein  
 Vorstüblin habe / darinn mann sich küle /  
 ehe dann mann gar heraus gang / Sich  
 auch hierinn abziehe / vnnnd ein wenig er  
 wärme / ehe mann sich gänzlich in die hitz  
 des trucknen schweißbads ergebe.



## Spiegel

Weiter aber/dieweil die Alten nicht allein in solcher verordnung der Gemach ist höchstes auffmercken gehabt haben / sonder auch besondere materi oder zeuge/darvon solcher Bauw bereydet/erwehlt/wölen wir auch hierinn kurze meldung thun/wem solches gefallen wolte/auch hierinn den Alten folgen/welche für nützer vnd besser geacht haben / auch der gesundtheyt bequemer/nicht von steynen/sonder von Holzwerck zu zimmern vnd bauwen/dañ der Luft von Holzwerck solcher mass nicht geändert werden mag/als von steinwerck/vnd fürnemlich von Gemäuwern. Woh es aber nicht sein mag/soll doch solches gemäuwern alt/vñ wol ertrücknet sein. Die Käffel vnd Gefesz in solchen Badstuben/sollen wol verzinnet sein/ Dañ Kupffer vnd Messing in allem Geschirzwerck schädlich ist / vnd von des scharpffen rosts vnd vnlieblichen kupfferendē geschmackß wegen ein giftige Natur hat. Solches zu bezeugen / wil ich dir die wort des fürtrefflichsten Philosophi Aristotelis setzen/welcher also spricht : Es pflegen etliche  
von

von Kupffer vnd Messing Geschirz zube-  
 reiten/ Speiß vnd Trancß zufassen/wel-  
 ches aber dem Menschen fast schädlich/  
 sonderlich denē / so es in täglichem brauch  
 haben/dann dardurch werden sie geneygt  
 zu der Malsen/ Krebs/schmerzen vnd ges-  
 brechen der Leber vnd Milzes/ sonderlich  
 wo in solche Geschirz scharpffe Speiß/ so  
 sauwer vnd hannig ist/ gefasset wirt / oder  
 süßer Wein darauff getruncken. Wohl  
 auch solche speiß inn gemeldtem Geschirz  
 vber Nacht stehen bliebe / wer solches ein  
 schädlich Giffte. Desgleichen auch so  
 gebrahten Fisch mit dergleichen Geschirz  
 bedeckt werden. Solches aber geschichte  
 in Zinninem Gefesz nicht / darumb sol-  
 ches vor anderen zuerwehlen / zu aller ge-  
 bräuchlichkeit.

Weiter wollen auch die Alten / daß  
 das Wasser / von welches warmen dünst  
 solche Badstuben erwärmet werden sol-  
 len/sauber/reyn/vnd lauter sein sol/ nicht  
 erfaulet / trüb/ oder auß den wüsten Bäs-  
 chen geschöpfft / dann solches würde ei-  
 nen trüben/ groben/ schädlichen Dampff  
 geben.

## Spiegel

geben / Woh er dann dem Menschen inn  
Leib hinein trunge / würde er grossen vn  
ruhe erwecken.

Des Holz halben / darmit solche Bäd  
er erwärmet werden sollen / ist nicht we  
niger achtung zu haben / Dann faul Holz  
ist auch ganz schädlich / wie Hippocrates  
bezeuget / daß etlichen im Bad geschwun  
den / oder in ohnmacht gefallen seindt / der  
ursach halben / daß solches Bad mit faul  
lem Holz gewärmet worden.

Deßgleichen soll man auch weiter  
gute achtung haben / daß solch Gemach  
dermassen verschlossen vnd beheb seye /  
daß glat kein Rauch hinein tringen möge /  
dann der Luft daruon verderbt / vnd auch  
der Leib beschädiget würde.

Weiter aber die hitz zu regieren / meh  
ren oder minderen / soll nach gelegenheit  
der zeit / vnd Complexion des Menschen  
beschehen / Welches aber dieser zeit nicht  
wol zuthun / die weil viel Menschen mans  
cherley widerwertiger Complexion in sol  
chen Bädern / sonderlich in den gemeynen  
Badstuben / zusammen kommen. Daß  
aber



aber hierinn ein vndersehendte gehalten werden solt/ kan ein jeder bey ihm selbst ersachten / so er bedencket / daß der / so kalter Natur / die grosse hitz baß leyden vnnnd dulden mag / wann der so hitziger Natur ist.

Dieweil aber hierinn inn eussertlichen Bädern kein vndersehendte / wie erst gemeldet / gehalten wirdt / wer von nöhten / daß ein jeder seiner art / gewonhert / complexion / zeit des jars / auch nach dem er gesundt / oder mit leiblichen gebrechen beladē / nach rath eines fürsichtigen Arztes / sein eygen Bad auff seinen Leib zubereytē ließ / nach seiner gelegenhert / dicke oder länge / mit ruhen zubleiben.

In solch Bad soll mann auch nicht gehen / dann in nüchterm / vnnnd darinn bleiben / so lang es die leiblichen kräfte dulden mögen / Vnnnd wie obgesagt / sich langsam vnnnd sittigklich erwärmen / sich nicht vrplich auffs erst inn die gröste hitz begeben. Desgleichen halt er sich auch im außgehen.

Woh aber solch Bad in bedeckten büttchen /

## Spiegel

ten/engen kassen / oder dergleichen bereyt  
würde / als mann dieser zeit mancherley  
neuer fünd vffbringet / damit der mensch  
nicht erkalte / soll es inn einem versperzten  
Gemach geschehen. Vnd so bald er drauß  
steiget / in ein bereyt warm Beth geleyet /  
vnd wol zugedeckt / vnnnd vor kaltem Luft  
bewart werden / da soll er als dann wider  
umb schwitzen / so ferz er es leyden mag /  
Doch soll der vorig schweiß im Bad / ehe  
er heraus gange / wol abgetrücknet werde  
mit warmen Lennen tüchern. Wer aber  
der Mensch schwach / so mag er im Beth  
nicht schwitzen / sonder sich erwärmen / vñ  
also ruhen / damit er widerumb zu kräft  
ten komme / r.

Diz seindt die fürnembsten vnd noth  
wendigsten Regeln / deren sich ein jeder / so  
recht vnnnd nützlich Baden wil / zu erhal  
tung vnnnd fristung der gesundtheyt brau  
chen soll. Damit aber solche müß nie  
mandis / als vnnütz vnnnd vnnotwendig  
verdrüßlich sey / wil ich auch in kurzem die  
fürtrefflichste Natur / Eyzenschaft / vnd  
wirkung

wirkung des nassen vñ trucknen schweiß-  
bads beschreiben.

Natur/eygenschaft/ krafft/ vñnd  
tugent des nassen vnd trucknen  
Schweißbads.



**D**IE Natur/nutzbarkeit/oder ey-  
genschaft des Schweißbads ist/  
daß es durch den warmen Luffe  
erwärme/auch mit solcher milten wärme  
den Leib etwas erfeuchte / aber von der  
häßtigen hitz ertruckne. Dann ein jede  
hitz trucknet vñnd kület / aber auch die leb-  
liche oder natürliche wärme auflösende  
vnd zersprentend.

Das



## Spiegel

Das Bad ist dem Haupt schädlich / er  
füllet dasselb mit feuchtigkheit vnd flüssen/  
welche sich in die Augen setzen / Darumb  
etlich ire augen mit tüchlin verwaren.

Die erkalte brust wirdt vom Bad erw  
wärmet / vnd die Lung daruon gereyniget/  
sonderlich woh mann kül badet. Schweiß  
bad beweget auch den Harn / die feucht  
tigkheit zertheylend. Aber es fräncket die  
nieren / vnnnd macht vnkräftig zu Fleisch  
licher begirde / Darumb solches ein treff  
liche schwächung des Leibs / im Bad / oder  
hernach / wie an viel orthen ein schädli  
cher brauch / solchen mutwillen zupfles  
gen.

Der Bauch wirdt auch hart vnd vers  
stopffet vom Baden / die Gleich der Glied  
er lassen daruon nach / vnnnd werden vns  
kräftig / vnnnd zu dem Podagram vnnnd  
Gesicht der Glieder geneyget / sonderlich  
woh mann zu viel offft badet. Darumb  
die / so zum Podagram oder Gesicht der  
Glieder geneygt seindt / sollen sich viel bas  
dens messigen / dann die feuchten werden  
dardurch inn die gleich geführt / Darumb  
auch

auch diesen schädlich ist / viel mahl die füß waschen.

Baden ist auch denen schädlich / so verwundet seind / oder mit alten bösen schäden behafftet. Die von Febern häfftig verdorret vnd abgenom̄en / mögen kühl badē / sich darmit zu erfeuchtigen. Doch ist hierinn etwas zweiffels / als wir an anderem vnd bequemerm orth weyläufftiger entscheyden wollen.

Des eingangs halben in die schweyßbäder / ist wol warzunemē / das in heysser zeit viel bequemer ist / des morgens in der küle zu baden / aber in kalter zeit / wann der tag am wärmesten. Welcher aber allein gesundtheit zupflegen / baden wil / der bade morgens / nach dem die dānwung im mazen vnd der leber vollbracht. Hat er aber andere ursach zu baden / so hab er acht auff solche gelegenheit / was im am bequemesten sey.

Von der zeit im Bad zu bleiben / haben wir drobē gesagt / als lang einer solche wol dulden vnd leyden mag.

Doch sollen allezeit diese folgende Regeln

## Spiegel

geln in sonderheyt gehalten werden/nemlich/das der magen nüchtern vñ ledig sey/von aller speiß / vñ das eingewend von aller vnfaubern vberflüssigheyt gereyniget. So man dann auß dem Bad gehet / soll man sich wol vñnd warm bedecken/darmit der kalt Luft den Menschen nicht berühre. Nach dem die hitz gänzlich nachgelassen/sol man etwas kräftiges/darvon der Leib gute krafft vnd narung empfahe/niessen/doch nit vor dem/ehe das alle glieder wol erkület seyen / darmit sie nicht zu enlends solche speiß an sich nemen/vnd zu sich ziehen/vor dem sie genugsamlich/wie sich gebürt/gedäuwet sey. Darauß deren irzhumb gestraffet wurde / welche sich im Bad mit fressen vñ sauffen vnmesig halten. Biewol auch solches nit nütz/wie etlich den brauch haben/ gleich auff das bad ein frisch weych Ey auß zusuppen / vñ ein trincklin Wein darauß zuthun/2c.

Desselbigen tages / so man gebadet/sol man sich innhalten/ vnd nicht an viel kalten Luft gehen/damit der Leib/dieweil sechundt die heymliche Gäng der schweißlöcherlein



löchlein offen / nicht verletzt werde. Aber  
 hierinn möchte ich auß der arzeney vieler  
 Bücher / noch andere treffliche auffmer-  
 ckungen vnnnd Regeln setzen / dieweil aber  
 solchs dem gemeynen Man / sonderlichen  
 bey vns Teutschen / beschwerlich vnd vn-  
 gewonet / laß ichs auff dißmahl / von kür-  
 ze wegen / bleiben / zc.

Natürliche vrsach / nach der mey-  
 nung der alten ärzet / vnnnd natürli-  
 chen Philosophen / der wärme  
 natürlicher Bäder.

**S**o wir die natürliche vrsach / wa-  
 rumb die natürliche Bäder in den  
 clausen der erden / also hizig erfun-  
 den werden / erkündigen wollen / begeben  
 wir vns nit in geringen zwispalt vñ vn-  
 nigkelt der alten ärzet / vnnnd natürlicher  
 Philosophen / welche in erkündigung na-  
 türlicher vrsach solcher hiz / gar weyniche  
 zusammen stimmen / vnd ein wenig vber ein-  
 gleich zutreffen. Dañ vom fürtrefflichste

## Spiegel

Philosopho Aristotele/in dem Büchlein/  
so er von der Natur vnd eygenschafft der  
Element beschriben/werden mancherley  
Opiniones vñ widerwertige meynungen  
angezogen/welche er doch gänzlich ver-  
meynet abzuleynen / darmit er allein sein  
Opinion/vnd was er daruon hielt/ beses-  
stigen / vnd bekräftigen möchte.

Dieweil aber solche mühsame tieff-  
gründige ersuchung der Philosophen dem  
gemeinen Man keinen besondern nutz brin-  
gen mag/welchem wir fürnemlich diß vn-  
ser Teutsch Regiment ordnen vñnd für-  
schreiben/sonder allein den ärzeten/natur-  
licher weyse dardurch zuerforschen / die  
krafft vnd tugendt solcher Bäder / wollen  
wir es in kurzem beschliessen/vñnd sagen:  
Daß diß Wasser der natürlich warmen  
Bäder ein recht Elementisch/vñnd kein  
solch Wasser sey / welches inn Clausen/  
Klüfften der Erden/von kälte der stein vñ  
felsen/seinen vrsprung hat /sonder als ein  
Elementischer Körper seinen ewigen fluß  
habe. Solcher maß/daß wir bey vns selbs  
imagin

imaginiern oder also fürbilden / wie inn  
 den Clausen vnd Klüfften der Erden / ein  
 zähes dickes feynstes vnd schleimigs Erda  
 trich wachse / voller höle vnd lufft / inn wel  
 che höle das Wasser durch mancherley  
 gang der Metall tringendt / sich samlet /  
 derselbigen etwas mit sich führen / in wel  
 chen hölen solche Wasser von wegen der  
 hitz / deß gleichen Himmelscher Wirkung /  
 vonn oben herab des Gestirns erhitziget /  
 von wegen des kräftigen nachdruck's an  
 ders herzu fließenden Wassers fürthan ge  
 triben wirdt / so lang / daß es herfür bricht /  
 vnd seinen fluß auß der Erden gewinnet.  
 Was ursach aber solche treffliche hitz er  
 wecket werde / vnd die Metallischen Kör  
 per solcher massen innerhalb im Erdtrich  
 enzündet / auch für vnd für erhalten wer  
 den / ist dermassen vngewiß bey den Phi  
 losophen / daß nichts glaubwürdiges zus  
 schliessen. Darumb wir solches Wun  
 derwerck der Natur auff Gott den Her  
 ren / als Christen / ziehen wollen / welcher  
 diese vnd andere treffliche Wunderwerck  
 dem Menschen zu nutz vnd gutem ers  
 schaffen /



## Spiegel

**A** schaffen/vnd von tag zu tag erhaltet. Das  
mit wir aber ein satten vñ gewissen grund  
haben der tugendt vnd krafft solcher Bäder  
Der/wöllen wir mit fleiß Metallische Körper  
per / darvon sie jr tugent vnd krafft empfa  
hen/doch in kurzem beschreiben / vnd erst  
lich vom Schwefel ein anfang nemen/  
welcher in solcher erwärmung/oder natür  
licher erhitzung der natürlichen Bäder/  
der fürnembst vñnd kräftigst ist / Wie  
auch solches Aristoteles beschreibet/ dann  
der Schwefel vil von lüfftiger vnd Feuer  
weriger substanz an jm hat/wie jederman  
bekandt. Dann vnder allen Metallischen  
Körpern nichts leichtlicher angezündet  
werden mag/oder schneller vñnd häfftig  
ger brennet. Dann Schwefel sezen die  
Alchimisten ein materi aller Metall/vers  
gleichen ihn Mannlichem Samen/wel  
cher mit dem Quecksilber / gleich als ein  
nem Weib/sich vermischet / ein vrsprung  
sey aller Metall. Die weil er aber ders  
massen geschicket/das er inn mancherley  
Metall/ mancherley veränderung leyden  
mag/ gibet ein anzeigung seiner vnuoll  
kommen

Kommenheyt / Wie solches der treffliche Philosophus Albertus Magnus bezeuget / welcher spricht : Daß der Rauch des Schweffels anzeigung gebe seiner irrdischen substanz / Aber der gestanck sey ein warzeichen seiner vnuollkommenheit / nemlich / daß er nicht genugsam kocht / oder in der Erden geläutert sey / &c.

Es ist aber der Schwefel warm vnd trucken / biß auff den vierdten grade. Vnd der best / so erwählet werden soll / ist der lebendig Schwefel / vom Feuer noch nicht berührt / klar / glänzig / vnd reyn von aller vnsauberkeit / vnd so er angezündet wirdt / daß er ein grünen flammen gebe. Die krafft vnd tugent des Schweffels ist / daß er häfftig erhizigt vnd trucknet / zertheyle / öffne / vnd an sich ziehe. Dann er nit glatt on alle feuchte ist / dieweil er von hiß vnd truckne schmelzet / darauß leichtlich geschlossen werden mag / was trefflicher Tugendt vnd nutzbarkeyt der Schwefel hab inn kalten gebrächen des Leibs. Dann er diene wol denen / so mit dem Fallenden

¶ iiii      siechz

## Spiegel

ſiechtagen beladen/ dann der Geruch des  
Rauchs von Schwefel ermundert ſie/  
vnd bringet wider zuſammen die außge-  
ſprengten leblichen Geiſt. Trücknet das  
feucht vnd flüſſig Haupt/wirdt nützlich  
gebraucht die zu erweckē / ſo mit dem groſ-  
ſen Schlag oder Apoplexi getroffen oder  
gerühret ſeindt. Iſt auch ein ſonderliche  
arzeney/ doch rechtmessiſch gebraucht / für  
kalte Fluß des Hauptz / iſt ein beſondere  
kräftige hülff dem erkalten geäder/ ſo mit  
feuchten erfüllet / mit Wachs Pflaſters  
weiſe vermiſchet/vnd außgelegt/oder mit  
öl vermiſchet/ vnd den Kuckgrad vnd ge-  
nieck wol darmit geſalbet/welches inn ſon-  
derheit denen nüt vnd gut/ſo vom Paras-  
lyſ oder kleinen Schlag erlamete Glied-  
der haben. Deßgleichen den Schlaaff-  
ſüchtigen von kalter Apoſtem des Hirns.  
Der Rauch des brennenden Schwefels  
benimpt das ſchwerlich hören/ ſterckt vnd  
bekräftiget die verloren gedächtniſ. Dar-  
rumb auch der Dampff der Schwefels  
bäder / die herab fallenden Fluß ſtillet.  
Schwefel mit Honig vnd Eſſig ange-  
macht/



macht / heylet die verschrten Ohren.  
 Dieweil aber der vnfreundtlich geruch  
 des Schweffels den leblichen Geistern  
 ganz zu wider / dann solche mit gutem ge-  
 ruch erquicket werden sollen / ist das  
 Schwefelwasser von natürlichen Bäd-  
 dern viel näher vnnnd bequemer / dann sol-  
 cher starcker vbelstinctender Rauch. Der  
 Schwefel dienet auch zur Brust / bes-  
 nimpt den Husten / vnnnd führet auß den  
 Eiter von der Brust vñ Lungē / Schwef-  
 sel reyn gestossen / vnnnd in einem weychem  
 Ey eingesupt. Der Rauch von Schwef-  
 sel / benimpt auch das keichen vnd schwer-  
 lich athmen / Doch wie obgesagt / ist sol-  
 cher Rauch etwas schädlich vnnnd gefahr-  
 lich / mag sicherer zum kalten Magen ge-  
 braucht werden / außserhalb des Leibs auff  
 gelegt. Aber innerlich gebrauchet / zer-  
 theylet er die Windigen pläst / stillt vnnnd  
 miltert das Grimmen vnd Leibweh. Nimpt  
 auch hinweg das Lendenweh vnd schmerz-  
 sen der Nieren / von windigē plästen ver-  
 ursachet / Aber die Leber wirt daruon erhiz-  
 ziget vnd enzündet. Darumb sich wol  
 Q v zuuers

## Spiegel

zuuerhüte/sonderlich die/so hitziger Com-  
plexion seindt.

Schwefel reyn gepüluert / in einem  
wenchgesottenem Ey eingesupt / benimpt  
die Gelbsucht vnd Wassersucht/ von kalte  
verursacht / In solchem fall mag der  
Schwebel sonderlich nützlich außserhalb  
gebraucht vnd auffgelegt werden.

Schwefel stopffet den Bauch/ vnd  
so ein Weib darmit beräuchet wirt / treibet  
er auß die geburt. Schwefel wirt auch  
zum brandt/eusserlich geschehen/ vnd in  
alte schäden gebraucht. Darin Schwefel-  
bäder zu solchem schäden ober die maß  
nützlich seindt. So mann auch die Podar-  
grischen Glider mit Schwefel vnd Sal-  
niter vndereinander vermischet/bestreichet/  
das bekumpt ihn sehr wol/ Darumb ihnen  
Schwefelbäder fast nützlich/ sonderlich  
so des Salniters mit theylhafftig seind.

Schwefel widerstehet allem Giffte/  
Das reyn Puluer daruon auff die bissß  
oder verletzung giffziger Thier gestreut  
wet/mit nüchtern Spenchel/ Wein/ öle/  
Harn/

Harn/ Honig/ Terpentin/ Harz/ oder  
 Vogel Leym angemacht/ Aber mit Essig  
 vermische/ ist er kräftig wider die stich der  
 Scorpion. Schwefel mit Terpentin zu  
 einem Sälblein vermische/ heylet den  
 Grindt vnd die Schädigkeit. Darumb  
 die Viehhirten Schwefel mit Harz ver-  
 mischen/ vnd das Vieh damit von aller  
 vnreynigkeit säubern/ sonderlich in flüssi-  
 gem Grindt/ allein das reyn Puluer das  
 rein gespreytet. Auß solcher vnd der-  
 gleichen tugent des Schwefels/ mag ein  
 jeder leichtlich bey ihm selbst ermessen vnd  
 erachten / was trefflicher Tugendt das  
 Schwefelbad an ihm habe.

Darmit ich aber diß Capitel vom  
 Schwefel beschliesse / sag ich/ daß nichts  
 bewerters sey/ für das roth auffzügig An-  
 gesicht/ mit den roten Bläterlin vnd yfin-  
 nen/ dann Schwefel reyn gepüluert/ inn  
 ein Tüchlin gebunden/ in Rosenwas-  
 ser genezt/ auff das angesicht  
 gebunden/ vnd ober-  
 nacht darüber  
 behaltē.

Von



Spiegel  
Von der Natur / Engenschafft/  
Krafft/ vnd Tugendt des  
Alauns.



**D**ieweil der Alaun seiner tugendt/  
oder natur halben etwas gemeyns  
schafft hat / mit dem Schwefel/  
habe ich in demselbigen nächst nach setzen  
wollen / Dann er auch irrdischer grober  
substanz / der feuchtigkheynt nicht gar ohn  
oder bloß ist / welcher / dieweil er gleich nit  
gar zu Quecksilber worden / hat er doch  
desselben art viel / sonderlich das Feder-  
weiß / so für ein art des Alauns vnder an-  
dern geschlechthen desselbigen gezelet wirt.

Der Alaun ist warmer Natur vnd  
trucken / welche qualitet inn ihm / so er ge-  
brandt wirt / sich mehret. Sein krafft vnd  
tugend

tugent ist/so er zerlassen wirdt in Wasser/  
damit den Mundt gespület / benimpt das  
Zänweh / läutert vnd erkläret die Augen/  
vnd schärpffe das dunckel gesicht. In Ro-  
senwasser Alaun zerlassen/vñ das rot auff  
zügig angesicht darmit gewaschen/macht  
es schön vnd reyn/ Leynin tüchlin darinn  
geneset/vnd des nachts vbergelegt.

So die Biller oder Zansfleysch vonn  
vberflüssiger feuchte lueck vnnd lose seindt/  
werden sie durch Alaun Wasser wider bes-  
festiget/Mit Honig vermischet/ befestiget  
er die wacklenden Zän. Alaun mit dem  
Safft von Seckel oder Täschelkraut ver-  
mischet/reyniget die Ohren / vnnd heylet  
die Geschwer derselben / stopffet auch die  
rinnenden fließenden Ohren/welche dar-  
von getrücknet werden.

Alaun in Wasser zerlassen/vnnd das  
Haupt darmit gezwagen/ tödtet die Läus  
vnnd alles Ungeziffer/ benimpt auch den  
faulen gestanck des Mundts vnnd Zans-  
fleyschs/ wirdt auch nützlich gebrauchet/  
zu schädigung vnnd versehrung der Billa-  
ler vnnd Zansfleyschs. Zeucht auff das  
herab

## Spiegel

herab geschossen Hauchblat. Darumb  
Alaun in Wein zerlassen/ein sehr nützlich  
Gurgelwasser gibet / für alle verkehrung  
des Halses/vnd obge. neldte gebrächen des  
Mundes.

Dieweil aber bey den alten ärzten kein  
besondere meldung geschicht / daß Alaun  
den innwendigen gliedern des eingeweyds  
nützlich sey/nimpt mich nicht wenig wun-  
der/warum etlich Alaun bäder in Teutsch  
vnd Welsch Landt also hoch gelobet wer-  
den/in schmerzen vnd gebrächen des ma-  
gens/vnd glieder des eingeweyds / sonder-  
lich auß kälte verursacht. Darumb ich  
gänzlich solche tugent gemeldter Bäder/  
ihrer stipticitet/ das ist/ der reuhe oder zu-  
sammen ziehung zuschreibe/ dardurch sie  
dem feuchten erkalten Magen nutz vnd  
dienstlich.

Daß aber dem Magen solche Alaun-  
bäder mehr bequem seyen/dann Schwef-  
felbäder/ mag die ursach gegeben werden/  
daß solche / dieweil sie ihres vnlieblichen  
Geruchs nicht also widerständig/demsel-  
bigen nütlicher vnd bequemer seyen/  
dann



dann was mit vnwillen genommen wer-  
de/ den mehrertheil seiner krafft vnnnd tu-  
gendet beraubt wirdt. Alaun dienet der  
Brust in hefftigem Blutspeyen / dann er  
stillet seiner stipticitet halben / allen vnna-  
türlichen Blutfluß / mit Essig vnd Rosen  
vermischet / vnnnd eusserlich auffgeleget.  
Zäpflin daruon inn die Mutter bereydet/  
verstellet auch den vnmesigen Fluß / der  
reynigkeit oder blumens der Weiber / mil-  
tert auch den schmerzen der Geburt glies-  
der / vnd heylet die verschung derselbigen.  
Gleicher weise / mag er auch zu den Ges-  
mächten gebraucht werden.

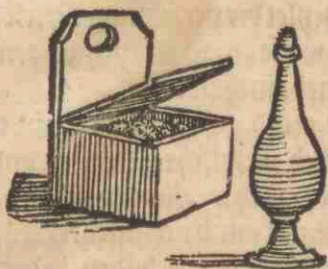
Koher vnnnd gebrandter Alaun wirdt  
auch nützlich in frische Wunden vnd alte  
schäden gebraucht. Aber mit Weinsteyn  
reyn gepuluert vnnnd vermischet / trücket  
er die alten fliessenden Schäden / brandt / vñ  
zerstörung der glieder.

Das oberflüssige geyl Fleisch / mag  
mann inn Wunden vnnnd Schäden mit  
Alaun hinweg äßen / sonderlich woh er  
vorhin gebrandt wirdt. Alaunwasser/  
wirdt sonst auch gebraucht / zu aller hande  
versch

## Spiegel

versehrung vnd auffschründen / von Kälte  
verursachet / damit warm gewaschen / vnd  
darinn geneste Luchlin vbergelegt. Auf  
solcher erzehlten Tugendt / mag auch / wie  
vom Schwefel gesagt ist / die art vnd ey-  
genschafft der Alaun bäder erkandt wer-  
den.

Von der art / eygenschafft / vnd  
natur des Salzes.



**W**eyl es sich begibet / das nicht we-  
nig Bäder inn Teutschem vnd  
Wälchem Landt mit Salz ver-  
mischet seindt / wollen wir zu eygentlicher  
erkündigung der krafft / tugendt / vnd ey-  
genschafft solcher Bäder / auch die natur  
des

des Salzes erzehlen/ welches ein Irdische  
 substanz ist/ dem Wasser vermischet / deß  
 sen mancherley gefunden wirdt / welches  
 doch nicht von nöhten auff das engentlis  
 chest zuerzehlen / doch zu mehrerm ver  
 standt / wöllen wir des Salz etliche für  
 nembste vndercheidungen in kurzem an  
 zeygen/ dardurch es in seiner art vnnnd na  
 tur geändert wirdt. Dañ das Salz vom  
 Meerwasser gemacht / vñ Italianischem  
 Meer / hat viel ein andere art / dann das/  
 so mañ gegen Nidergang auß dem Meer  
 wasser bereydet. Es haben auch etliche  
 Salzbrunnen/ deren vil in Teutschland  
 gefunden werden/ ihren sonderlichen vn  
 derscheydt. So werden auch etliche son  
 derliche Salz durch Alchimistische kunst  
 bereydet. Doch hat ein jedes Salz die art/  
 daß es warm vnd trucken sey in seiner qua  
 litet oder Complexion/ vnd je bitterer oder  
 schärpffer es ist/ ihe hitziger vnnnd truckner  
 es geachtet wirdt. Aber dem Menschen  
 zugebrauchen/ der Kost vnnnd mancherley  
 Speiß/ darmit einen geschmack zugeben/  
 ist das Meersalz am nützlichsten vnd ges  
 . R . funden.



## Spiegel

fundesten. Die krafft oder Wirkung des Salzes ist wärmen / aufflösen vnd trücken / zertheylet auch Dämpff vnd windige Pläst. Aber das gebrandt Salz trückt net häfftiger. Darumb die natürlichen Bäder / so in irem vrsprung vermischung des Salzes haben / häfftig dörren vnd trücken.

Das Salz widerstehet kräftiglich allen Säulniß. Salz mit warmem öl gemischt / vnd auff einen frischen Brandt vbergeschlagen / verhütet das kein Blasen aufffahren. Salz mit öl vnd Honig angemacht / vertilgt die blauwen mafen vnd scheußlichsten strengmahl / von schlagen / fallen / oder stossen. Salz mit öl vnd Essig wol zerrieben / benimpt das häfftig jucken vnd beyssen. Salz mit Honig vermischt / frist hinweg die ples vnd fell / oder flecken der augen. Salz mit Honig vermischt / gibt ein kostbarlich Zansälblein / die Zän vnd Biller wol damit beriben / machet sie schön / sauber / vñ weiß / Aber hiezu magstu steynsalz brauchen / welches in wolgerühten Apoteccken Sal gemma genant wirt.

Saltz

Salz mit Honig vnd Essig wol ver-  
 mischet/wirdt auch wider die Squinan-  
 ten/das ist/sorgliche verschwellung/mit  
 enghindung des Hals gebraucht. Salz  
 mit Schwefel vnnnd Honig fast wol ver-  
 mischet/dienet wider verlesung des weis-  
 sen geaders/von fallen/stossen/oder schla-  
 hen/wo die Haut nicht geöffnet ist. Woh-  
 auch ein weisse Ader oder Flachs erzürnet  
 wer von verlesung/sofeu Salz mit öl sie-  
 den oder schweyssen/Terpentin darzu ver-  
 mischen/vnd oberlegen. Salz verhütet  
 vnnnd beschirmit vor dem Krampff vnnnd  
 Sicht. Mit Essig zertriben/vnd pflaster  
 weise obergelegt/vertreibet den schmerz  
 der Ohren. Salz mit Honig vermischet/  
 zeucht auff/das herab geschossen Zapfflin  
 vnd Hauchblat. Belegt die Geschwulst  
 der Halsmandel. Wehret der herzu fließ-  
 senden feuchtigkheyt zu den Billern vnnnd  
 Zanfleisch. Heylet auch die beschädigung  
 vnnnd verkehrung derselben. Mit Mehl  
 vnnnd Honig zu ein Tänglin vermischet/  
 vnnnd obergelegt/benimpt den schmerz  
 der verränckung vnnnd verunwürfeten  
 A ff gleden

## Spiegel

glider an Gleychigen orten. Erst gemelter  
maß vermischet / erkläret es das Gesicht.  
Salz wirt auch innerhalb in leib gebrau-  
chet / dann es löset vnd zertheilt den koder  
vnd zähen schleim in der Brust vnnnd Lun-  
gen. Der schaum von den Salzpfan-  
nen auff ein Leder Pflasters weyse gestri-  
chen / mildert vnd löset alle verhartung des  
Milkes / darumb Salzbäder (als wir her-  
nach weiter anzeigen wollen) inn solchen  
gebrächen in sonderheit dienstlich seindt.

Salzwasser ist dem Magen zu wider /  
machtet ihn vnlustig / vnnnd reyzet zu erbre-  
chen / Darumb es ein böser schädlicher ge-  
brauch ist / wie etliche fürgeben / vonn sol-  
chen Bädern zutrincen. Aber das hart  
Salz erlustiget den Magen / vnd machet  
ein jede Speiß wolgeschmack / vnnnd bes-  
gierlich zuniessen. Dienet wol für gebre-  
chen des Magens / von kälte verursachet.  
Vnd in solchen gebrächen / dienet in son-  
derheit das Steynsalz / Sal gemmae ges-  
nandt / Vñ das gemeyn Salz gebrandt /  
reyn gepüluert / vnd eusserlichen auff das  
Hertzgrüblein gelegt.

Salz



Saltz frist hinweg das vberflüssige  
geyl Fleisch/dienet dem fliessenden grind/  
vnd den bösen gifftigen schäden / mit Hon-  
nig wol vermischet. Mit Essig zertriben/  
vnd die haut bey hellem Feuerflammen  
darmit gesalbet/machet den schweiß häß-  
tig herfür brechen/ vnd vertreibt das häß-  
tig jucken vnd beyssen. Mit öl zertriben/  
vnd Pflasters weyse auffgelegt/vertreibet  
es die anfahenden geschwärlin vnnnd blut-  
eyssen.

Saltz mit Gerstenmehl vnd ein wenig  
Zeygsam vermischet/ benimpt die Phleg-  
matischen geschwer der Gemächt. Saltz  
treibt auß oder purgiert alle zähē schleim/  
wirdt derhalben in die Clistier gebraucht.  
Darumb denen/so Phlegmatischer Con-  
plexion/welchen die Därm vnnnd Eingez-  
wend mit vielem zähem schleim erfüllet  
seind/vnderweylen fast nüsslich Clistier ge-  
setzt werden / vnd gegeben von solchen bäs-  
dern/welche vber Saltzgäng ihren Lauff  
habē/te. Disz seind die kräfte vnd wirkun-  
gen des Saltzes/ darauff man sich weyter  
der tugent vnd nutzbarkeit der bäder/ so etz

## Spiegel

was von Salk inn sich haben / vermuters  
mag.

Von der krafft vnnnd tugendt / des  
Salniters.

**W**AS engentlich Salniter sey / ist  
dieser zeit auch bey den gelährte-  
sten ärzten inn grossen Span-  
Dann solches diser zeit nicht / wie bey den  
Alten / in täglichem brauch / aber hiernon  
an einem anderen gelegenern orth weiter.  
Des Salniters setzen die Alten zweyer ley  
art / ein natürliche / so in bergen vnd Erds-  
gruben gefunden wirdt / vnnnd das man  
köstlich bereydet / als vnser Salpeter vnnnd  
Borras.

Die Natur des Salniters ist warm  
vnnnd trucken. Sein krafft vnnnd Wirkung  
ist / daß es lediget / abschälet / vnnnd abwey-  
chet / mit zimlicher reuche oder stipticitet.  
So es oben inn Leib genommen wirdt /  
so macht es die greben zähen schleim viel  
dünner vñ subtiler / dann das Salk. Mit  
Naut oder Dillen gebrauchet / zertheylts  
die windigen Pläst. Mit Salk die Haut  
beriben /

beriben / zeucht das geblüt vnnnd nahrung  
heraus / daruon dem glied ein schöne lebli-  
che farb gegeben wirdt.

Salniter mit Wasser oder Wein zer-  
triben / vnd in ein Ohr getropfft / legt den  
schmerzen desselbigen / vnnnd benimpt das  
sausen vnd singen darinn. Weiter hat es  
innerlich vnd eusserlich gänzlich die Nas-  
tur vnd Wirkung des Salzes.

Von der natur vnd engenschafft  
des Eysens vnd Eysenschlacken / Zuns-  
ckelsteyn / vnd dergleichen.



**D** Jeweil vnder den natürlichen  
Bädern / welche die art der Mes-  
tall an sich haben / die Eysenbäs-  
der gemeyner seindt / dann andere Mes-  
tall /



## Spiegel

tall / wöllen wir erslich die Art / Eysens  
schafft / Krafft vnd Tugendt des Eysens /  
auffß kürzest erzehlen.

Dieses Metall soll nach der meynung  
der natürlichen Philosophen vnd Alchis-  
misten / seinen vrsprung habē von grobem  
vn / auberm Quecksilber / so noch ganz vn-  
reyn / mit dergleichē / nemlich / grobem vn-  
sauberm Schwefel vermischet / welcher  
vberhandt nimpt / darumb das Eysen  
leichtlich glüet vnd erbrennet.

Der Stahel ist etwas reynner vnd feis-  
ner / sonst vergleicht er sich aller maß dem  
Eysen.

Die Natur vnd Complexion des Eys-  
sen vnd Stahels ist kalt vnd trucken /  
mit einer stopffenden reuße. Darumb  
das Wasser / darinn Eysen oder Stahel  
zu etlich mahlen abgelöscht ist / sehr stopff-  
fet vnd feltet.

Der rost von eysen geschabet / vnd mit  
starckem Weinessig vermischet / vnd ein  
wenig gesotten / dienet für die Eytren-  
den Ohren / vnd miltet die schärpffe der  
Augbrauwen / ähet auch hinweg die Fell  
der

der Augen. Eysenrost an die Biller oder  
 Zanfleysch gestrichen / vnnnd wol darmit  
 berieben / befestiget sie / vñ machet sie hart.  
 Der Wein vnnnd Wasser / darinn Eysen  
 oder Stahel zu mehrmahlen abgelöschet /  
 dienet für Apostem / verhartung vnnnd ges-  
 chwulst des Milkes / bekräftiget den er-  
 legnen zarten blöden Magen / stillet den  
 Fluß / von der blödigkheit des Magens ver-  
 ursacht / stärckt auch insonderheit den ma-  
 gen / so mit vieler Gallen erfüllet ist.

Der gestähelt Wein ist auch in sonder-  
 heit nütz vnd dienstlich den Wassersüchtiz-  
 gen / vnd denen / so mit Grimmen / Darm-  
 gicht / vnnnd Leibweh beladen seindt / stillet  
 den häfftigē vnnatürliche fluß des harns /  
 der Weiber gewöhnlichen reynigung / bese-  
 stiget auch den schlüpfferigen nachgelass-  
 nen Affter / vnd behalt ihn an gebürlicher  
 statt / stillet auch den fluß des harns / so ei-  
 nem ohn sein wissen entgehet.

Eysenrost zu Mutterzäpflin gebraue-  
 chet / trücknet die Geburt glieder / so lange  
 zeit mit vnnatürlichen flüssen angefoch-

## Spiegel

ten worden seindt / weiß vnnnd roth / stille /  
gleicher maß zu Stulzäpflein gebraucht /  
auch den vnnatürlichen Fluß der Guldten  
Adern / etc. Hier auß mögen auch die  
kräfte vnnnd tugendt der Eysenbäder erlern  
net werden.

## Von der natur / Complexion / ey genschafft vnd Wirkung der Erz oder Kupfferbäder.

**D** Roben haben wir nach der meyn  
nung der natürlicke Philosophen  
vnnnd Alchimisten / in kurzem ges  
meldet vnd angezeigt / wie der Schwefel  
vnd Quecksilber die erst vnnnd fürnehmste  
materi sey aller Metall / derhalben ohn  
zweiffel das Erz oder Kupffer auch von  
diesen beyden seine vrsprung haben wirt /  
Welches wir den Alchimisten zuergrün  
den vnd erforschen / wollen bleiben lassen /  
pñ dises orths von der Natur vñ Eygen  
schafft des Erzes oder Kupffers sagen /  
welches warmer vnd truckner Natur ge  
achtet wirdt / dardurch es ein wärmende /  
truck



erücknende / ablösende / zertheyrende /  
 scharpffe eygenschafft bekompt / vnd ma-  
 chet fleisch wachsen / fürnemlich gebrandt  
 Erz oder Kupfferstein / ist der vrsach hal-  
 ben fast nützlich zu altē bösen vnheylbarn  
 schäden / welche daruon gesäubert / gerei-  
 niget / vnd mit fleisch erfüllet / auch zuletzt  
 besigelt oder beschlossen werden.

Erz oder Kupffer wirdt gebraucht zu  
 mancherley gebrächen der augen vnd aug-  
 braen / doch mit vnderscheidt gebraucht.  
 Es verzert oder äzet hinweg das vberflüs-  
 sig geyl fleisch in schädigung der Nasen  
 vnd des Afftern. Wirdt auch in offene  
 schäden anderer orth gebraucht / sie damit  
 zu säubern vnd reynigen / vnd fleisch dar-  
 rinn wachsen machen / Vnd sonderlich  
 dienet dem Wundtarzet wol das Spon-  
 grün vnd Kupfferblumen.

Dieweil wir also auff diß mahl in kurz-  
 hem genugsamlich erkläret haben die nas-  
 tur / eygenschafft / vnd wirkung der Mes-  
 tall vnd Metallischen stück / daruon  
 dann alle natürliche Bäder inn ihrer  
 Wirkung geändert werden / Wollen  
 wir

## Spiegel

wir inn vnser fürgenommenen ordnung  
für fahren/die engenschafft/tugendt vnnnd  
wirkung eines jeden Bads Teutscher  
Nation/vnnnd etlicher nahe herumbligen/  
der Länder/auffs fleissigst/doch in kurzem  
zubeschreiben/vnnnd erstlich einen anfang  
nemen von Marckgrauen Baden/26.

Natur / engenschafft / wirkung/  
vnnnd tugendt / des Bads zu  
Marckgrauen Baden.

**I**n der Marckgraffschafft Baden/  
nahe bey der Statt Baden ge-  
nandt / da gewöhnlich die Fürsten  
von Baden Hoff halten / ist ein sehr hitzige  
Ader eins natürlichē Bads / von Schwef-  
fel / Alaun / vnd Salz.

Diz Bad wärmet vnnnd trücket / bes-  
kräftiget das erkalt Geäder / vnd erlame-  
te Glieder / derhalben es denen sehr nütts-  
lich / so mit dem Schlag oder Paralyse be-  
rühret oder getroffen / benimpt die Stüß/  
miltet den Schmerzen des Krampffs  
vnnnd Sicht / auff das Haupt tropffen las-  
sen /

sen/ benimpts den langwirigen Schmerzen desselbigen/ vnd was von kälte verursacht wirdt/ stillt das sausen in den ohren/ vñ schärpffet das gehör. Diß Bad erwärmet auch die Brust/ vnd verzeret alle flüß vñnd feuchtigkeit darinn/ stärcket die blod vnd verloren gedächtniß. Item/ diß Bad benimpt alle schmerzen vñ schl des Leibs/ von kälte verursacht/ welcher Glieder das seye. Dem Magen ist diß Bad etwas zu wider/ dient aber wol dem Milk. Welche ein hitzige Leber haben/ denen ist diß bad schädlich/ dan es hitzig gewaltiglich/ aber die kalte leber wirt damit erwärmet.

Dises Bad dienet auch wol denen/ so lange zeit mit grüßen/ Leibweh/ vnd darmgicht behafft gewesen seindt/ erwärmet die Geburt glieder Weib vñnd Manns/ verstopfft den Bauch. Alle cufferliche schäden/ in sonderhent was zu kälte geneyget werden von disem Bad gesäubert/ gereynigt/ vñnd geheylt. Dieses Bad dienet auch in sonderhent den Unfruchtbaren Weibern/ vnd allem gebrächen so seinen vrsprung von kälte hat.

Natur/



Natur / Art / Engenschafft / vnd  
 Wirkung des Bads zu Ge-  
 bersweyler.

**B**ey Gebersweiler im Elßaß / ligt  
 ein warmes Bad / des natur ist ver-  
 mischet mit Alaun / Niter / vnd  
 Eysen / darumb es die art des Eysens an  
 im hat / droben erzehlt.

Dieses Bad reyniget das Hirn / dar-  
 umb es dem gesicht sehr nützlich / dasselbig  
 zuschärpffen / läutern / vnd erklären. Für-  
 nemlich werden die rinnenden augen dar-  
 von getrücket / dann es stillet die flüß des  
 Haupts / vnd ist ein trefflich gut Bad zur  
 Brust / vnd denen / so schwerlich athmen /  
 vnd macht den Magen lustig vnd begierig  
 der Speiß. Aber fürnemlich ist diß Bad  
 dem Nils zugeeignet / für alle gebrächen  
 desselbigen / stärcket auch die Leber vnd alle  
 natürliche Wirkung innerlicher Glieder /  
 eröffnet die verstopffung der Nieren / reyn-  
 igt vnd säubert sie vom Sand vnd  
 Griß / desgleichen dem zähen schleim /  
 darvon solches verursache wirt. So man  
 des

des Wassers trinckt/bricht es den steyn in  
den nieren vnd blasen/Aber in sonderheyt  
reyniget diß Bad / alle eusserliche verun-  
reynigung der Haut / als Raud / Kreßel/  
Schäbigkeit/ vnd alle veraltete schäden.

Natur/ Engenschaft / vnd wir-  
kung/ des Bads auff dem Schwarz-  
wald Wildbad genandt.

**I**n dem Herzogthumb Wirtens-  
berg/ auff dem Schwarzwaldt/  
liget das Wildbad / welches gar  
nahe die vermischung hat / wie das Bad  
zu Marckgrauen Badē / Doch vermey-  
nen etliche/ sein Metallische vermischung  
sey von Kupffer vnd Niter.

Diß Bad hat oberzehlte krafft des  
Marckgrauen Bads / doch ist den Weis-  
bern bequemer / dann manns Personen.  
Dienet für alle kalte gebrächen des  
Haupt/ vnd des weissen Geäders / dem  
Schlag/ Paralyß/ vñ Lämniß/ Nicht vñ  
Kramppff/ bekräftiget sü vñ verauufft/ vñ  
stärck

## Spiegel

stärckt die blöd Memori/ stillt das sausen  
oder dönen der Ohren/ eröffnet verstopf-  
fung der Leber/ Milz/ vñ innerlichen gli-  
der / Darumb es denen/ so zur Wassers-  
sucht/ gilbe vñnd gelbsucht geneyget/ oder  
mit solchen gebrächen behafftet seind/ sehr  
nützlich vñnd gut ist/ bekräftigt den blöden  
erkalten Magen/ erwärmet die Nieren vñ  
Blasen/ treibet auß Sand/ Steyn/ vñnd  
Grieff/ in den Nierē/ Lenden/ vñnd blasen.

## Natur vñnd engenschaft des Zellerbads.

**L**iegt das Zellerbad auch in Wir-  
tenbergischer Herzschafft / ein bes-  
rühmbtes Bad von wenig schwef-  
fel/ Allaun/ vñnd Kupffer vermischet/ dar-  
umb es für langwirige Feber/ von Phleg-  
matischer feuchte verursacht/ vñnd vbers-  
flüssiger Gallen entsprungen / sehr nüt-  
lich vñnd gut ist/ reyniget vñnd heylt alle  
versehrung vñnd schädigung der Haut/  
deßgleichen die alten vnheylbaren schä-  
den. Benimpt schmerzen vñnd wehthumb  
der



der Gleichder Glieder. Vnd ist diß Bad  
denen am nützlichsten/so von art vñ Com  
plexion warm vnd trucken seindt.

Natur / vñnd Engenschafft / des  
Saurbrunnen zu Gepp  
pingen.

**B** In dem Stättlin Geppingen / in  
Wirttembergischer Herrschafft / ligt  
ein berühmte Bad / der Sauerw  
brunnen genandt / von wenig Schwefel  
vermischet.

Diß Bad dienet inn sonderheyt / den  
Magen lustig zu machen / vñnd zu der speiß  
zu reynen. Die Leber wirdt auch daruon  
gestärcket vñnd bekräftiget / Darumb es  
den Wassersüchtigen / vñnd denen / so mit  
der Bilbe oder Gelbsucht beladen / oder zu  
solchem gebrächen genehget / sehr nützlich  
vñnd dienlich ist. Dann dieses Bad  
alle schädliche vñnatürliche feuchte im  
Leib verzehret. Von diesem Sauerw  
brunnen getruncken / tödtet die Würm im  
leib / vñ stillt das grünen oder darmgicht.

S

Natur!

## Spiegel

Natur/Engenschafft/ vnnnd Wirkung des Bads zu Aum/bey Rotenburg am Necke.

**D**is bad zu Aum/bey Rotenburg am Necke / hat etwas von der art vnd vermischung des Sauerbrunnen/doch mehr Schwefels/darumb es wärmer/vnd nicht also sauwer noch vn geschmack. Trücknet das flüssig Haupt/dienet dem blöden Magen / mit vnnatürlicher feuchtigkeit erfüllet/sonderlich das Wasser warm getruncken / stärcket die Nerven/vñ eröffnet die Harngäng/heyle die versehrung der innerlichen Glieder/erwärmet vnnnd trücknet die erkalten Geburts glider der weiber/miltert dē schmerzen des Podagrams vnd gesichte der glieder/von kalter feuchtigkheyt verursacht/26.

Natur / engenschafft/ vnnnd Wirkung des Embserbads.

**D**ie Costenser See / der Bodenssee genandt / liget das Embserbad/welches

welches vermischung ist von Alaun vnnnd Salniter. Disß Bad dienet für mancherz ley gebrächen des Haupts/ Schlag/ Paralyß vnnnd Láme/trücknet das erfeuchtet nachgelassen geäder / benimpt dē krampff vnd zicht/ vnd alle gebrächen des weissen Geäders/Neruen oder Sennen. Es reyniget auch die Haut von aller eusserlicher verfehörung/ Grindt/Kaud/ vnnnd Zittermahl/ vnnnd dergleichen / dienet auch wol dem erkalten erfeuchten Magen / wehret häfftig der Wassersucht / vnnnd stillet das Grimmen vnd Leibweh.

Engenschafft vnnnd wirkung des  
Bads zu Ellenbogen in  
Böhem.

**I**n dem Böhemer Landt zu Ellenbogen / liget ein natürliches Bad / welches vermischung von Schwefel vnd Alaun ist.

Dieses Bad ist dem flüssigen Haupte sehr nützlich / dann es erwärmet vnnnd trücknet / dienet auch wol der feuchten



## Spiegel

Brust/so erkaltet ist/ vnnnd dem blöden erkalteten Magen/säubert vnnnd reyniget alle alte vnheylbare schäden vnnnd verunreinigung der Haut / Zitterflechten / bösen giftigen Grindt / vnd dergleichen. Disß Bad / benimpt auch den schmerzen der Gleich der glider vnnnd Podagram / von kälte vnd feuchte verursacht. Nach einem Beynbruch in disem Bad gebadet/ wirdt der Bruch starck vnd wol befestiget/ze.

## Von der Krafft vnd Tugendt des Wißbads.

**D**er Bisthumb Menz / auff ein Meil von der Statt/ ligt Wißbad den/ obgemeldter vermischung des Bads zu Ellenbogen im Böhem / allein daß es ein wenig vermischung des Salzes in sich hat. Mag für alle gebrächen des Leibs besucht vnnnd gebraucht werden/ als vom Bad zu zu Ellenbogen gesagt ist.

Eigenschaften vnd Wirkung des  
Pfefferbads.

**P**fefferbad ein fürtrefflich berühmte  
Bad / liget im Eurer Bisthumb  
Oberhalb Meyenfeldt / in der tiefs  
fedes Bergs. Sein Vermischung Metals  
licher Körper / ist Goldt / Schwefel / vnd  
Salniter. Dieses Bads Brunnen er  
quillet allein Sommerszeiten vom Meyen  
an gegen dem Herbst / welche zeit es mit  
großem Wunderwerck der Natur wider  
verschwindet vñ versenhet. Disß Bad die  
net wol dem Haupt / schärpffet sñ vñ ver  
nunfft / bringet wider die verloren gedächte  
nis / schärpffet das tunkel gesicht / vnd  
bringet wider das verloren Gehör / stärcke  
vnd bekräftiget das Hirn / Hirnäderlein /  
vnd weiß Geäder des ganzen Leibs. Das  
rumb es denen sehr nützlich vnd dienstlich  
ist / so mit schmerzen vnd wehtagen der  
Glieder behafftet seindt / befestiget die  
Beynbrüch / vnd heylet alte  
gifftige vnd vnheylba  
re schäden.

## Spiegel.

### Eygenſchafft vnnnd Wirkung des Plumbers Bads.

**I**n der Wildeniß vnnnd Gebirge/  
durch welches das Elſaß von Lo-  
thringen vnderſcheyden wirdt / li-  
get ein ſehr berühmbt Bad / Plumbers ge-  
nandt / ohn zweiffel des Bleys halben / ſo  
es in ſeiner vermischung hat.

Diß Bad dienet mehr für gebrächen  
vnd ſchädigung eußerlich dann innerlich  
des Leibs / Darumb es denen bequem / ſo  
mit allerley verunreynigung der Haut/  
malzey / krebs / fiſtel / vñ dergleichen gebrä-  
chen beladē ſeind / welcher allzeit ein groſſe  
anzal da gefunden werden / ſo mit den ge-  
ſunden / oder die mit andern gebrächen des  
Leibs beladen / in gemeynē Kaſten baden/  
welches fürwar ein groſſer vnluſt iſt.

### Eygenſchafft des Bads / zu Obern Baden.

**E**ſiget ein Bad im Ergaw / ge-  
nandt Obern Baden / von vielem  
Schwefel



Schwefel vnd wenig Alaun vermischet.  
 Dieses Bad ist sehr hizig / vnd wärmer  
 kräftiglich. Dieses bads durch ein darzu  
 bereyt instrument auff's Haupt tropffend/  
 empfangen / stärckets Hirn / benimpt das  
 Sausen / singen / oder dönen der Ohren/  
 vnd bringet wider das verloren gehör / ist  
 nütz vnd gut für alle erkältung der Neruē/  
 weissen Geäders / oder Hirnäderlin. Dis  
 Bad trücket auch alle feuchtigkeyt der  
 Brust vnd Lungen / ist dem hizigen Ma  
 gen vnd Leber sehr zu wider / machet dem  
 Menschen vnlustig zur Speiß / er sey dan  
 mit frembder feuchte erfüllet / vñ die dā  
 wende krafft ganz blöd / welche daruon ge  
 stärcket vnd gemehret wirdt. Das ver  
 hartet Milz wirdt daruon erweychet vnd  
 gesänfftiget / es stillt das Grimmen in  
 Leibe / von windigen Plästen verursacht/  
 erwärmet die erkalten Geburt glieder der  
 Weiber. Ist aber den hizigen Nieren  
 sehr schädlich / benimpt allerhand schmerz  
 hen / vnd gebrächen der Glieder / von kälte  
 vnd kalten feuchten verursacht. Dis  
 Bad ist den Weibern nützlicher / dan den  
 S iij      Manns

## Spiegel

Manns Personen. Es sollen auch die/so  
hitziger vnnnd Cholerischer Complexion  
seindt/in dise vnd dergleichen hitzige Bäd-  
der/on guten raht eins erfahnen fürsich-  
tigen Arzets/sich nit leichtlich einlassen/  
darmit sie nicht schaden empfaen.

Diz Bad dienet auch vil weniger jung-  
gen / frechen / geülen Weibern / hitziger  
Complexion / so etwan / als ich viel mahl  
wargenommen / mehr leibliches wol-  
lusts halben / dann anderer nothurfft/  
in solche Bad ziehen/Wiewol es von vns  
fruchtbaren Weibern inn sonderheyt bes-  
sucht wirdt.

Diz seindt die fürnembsten berümb-  
testen Bad im Teutsch Landt / Wiewol  
auch andere mehr darinn gefunden wer-  
den/nicht weniger nützlich vnnnd heylsam  
dann diese / Als zu Ach/ Umbach / Gotts-  
steyn/ Antegast/vnd dergleichen inn Des-  
sterreich vnnnd umbligenden Landschafft-  
ten/welche/ dieweil sie nicht solcher maß  
bey vns berümpft/auch ihr art / krafft / tu-  
gendt / vnnnd eygenschafft / auß obgemel-  
ter auffmerckung leichtlich gemercket/vñ  
abge-

abgenommen werden mag/ auch solches die tägliche erfahrung am gewisesten anzeigt/ haben wir auff diß mahl vnser fürgenommene red vom Bad/ beschliessen vnd enden wollen.

Wie mann sich halten vnd regieren sol/ in natürlichen Bädern/ etlich notwendige vnd sehr nützliche Regeln oder auffmerckungen.

**E**s ist nicht wenig/ sonder sehr viel daran gelegen / daß mann wisse/ wie mann sich zum Bade vorbereyten/ vnd im Baden halten soll / dann woh hierinn geirret wirdt/ vielmahl nicht geringer nachtheyl erfolget / also / daß etwan der Mensch mehr vnradts vnd schaden/ dann nutzbarkeyt / vonn solchem vnsordenlichem baden empfahet.

Damit aber ein jeder der sich solcher Badenfahrt gebrauchen muß / leiblicher gebrächen haben / einen satten gewissen grunde halbe / darnach er sich sicherlich richten mag / wil ich die nothwendigsten

S v auff



## Spiegel

Auffmerckungen / deren mann sich vor vñ  
nach / in solchem Bad halten soll / in kurze  
Summarien oder Regeln fassen / zc.

Erstlich / so mann sich zu solchem bad  
schicken / soll mann vor allen dingen / die  
gelegenhent der Person mit ganzem fleiß  
beschawen vñnd betrachten / nemlich /  
ob ein Fieber vorhanden / oder der mensch  
sonst blöd / vñnd schwacher Natur / feyß /  
mager / oder starck sey von Leib. Hierin  
nen soll auch wargenommen werden /  
der zeit / alter / gewonhent / vñnd derglei-  
chen / ob nichts hinder / daß es vom Bad  
ärger werden / vñnd der Mensch schaden  
empfaßen möchte.

Zum andern / woh der Mensch also ge-  
stalt / daß ihn am Baden obgemelter stück  
keins hindert / soll mann mit höchstem  
fleiß den Leib wol reynigen vñnd säubern  
von aller vberflüssigkent. Aber hierin  
kan dir kein gewisse Regel gegen jeders  
man gesetzt werden / sonder soll mit rabe  
eines geschickten Arzets geschehen. Dar-  
ruñt sich auch der Mensch mit reynigung  
des Leibs versichern soll / ehe dann er sich  
in

in solches baden begeben. Hierauf mag leichtlich gemercket werden/ was vnraht denen darauß entstehen mag / die sich also leicht/ohn alle vorbereytung/ins Bad begeben/ mehr wollusts / dann nutzbarkeit halben. Dann ob gleich solche zufäll sich nit von stund an ereygen/brechen sie doch zuletzt häufft herfür. Daß aber etwan viel Menschen ohn alle Purgierung oder reynigung des Leibs/ von solchem baden/ grosse nutzbarkeit befinden / muß mann gedencckē / daß solche ohn zweiffel starckes vnd gesundes Leibs sein müssen / in welchen sich solche oberflüssigkeyten nit versamle/von täglicher vbung vnd stäter arbeit verzehrt/welche sich in denen/ so bloß der zarter natur seind/in müßiggang vnd wollust leben / kein bearbeytung oder beschmüdung des Leibs haben / oder brauchen mögen/von tag zu tag versamlē / Als wir im vordern theyl dises vnser Regimentis/ für die Teutschen gestellet/ von vbung vñ bewegung des Leibs / zu erhaltung der gesundtheit nützlich vnd dienlich/gnugsamlich angezeigt haben.

Zum

## Spiegel

Zum dritten / soll mann warnemen / ob mann von der Reyse sehr bemüdet / vnd erlegen sey. Dann soll mann sich ein wenig / vor vnd ehe mann in das Bad steige / wider zu kräftten können lassen / vnd außruhen / Dann von stund an inn der müde zu baden / brächte auch nicht geringen vnrath / welches doch von wenigen geachtet wirdt.

Zum vierdten / sollen wir auch die art des Wetters vnd Luftts betrachten / ob es kalt / windig / oder Regenwetter sey / inn welcher zeit mann in offene vnverschlossene Bäder nit gehen sol / dann vom auß vñ eingehn würde der Leib schadē empfahen / sonderlichen woh mann ferz zugehen hette an solchem lufft. Wo auch die Bäder vnder offenem Hiñnel stehen / vnd in solchem Angewitter viel darein regenet / als im Plumbersbade / das ist sehr schädlich. Darumb wer mein meynung / woh es die zeit also gebe / daß der Hiñnel trüb vnd gewölcket / mit kaltem lufft vnd Regenwetter / so man badens von nöhtē were / daß ein kast oder badbütte in verschlossenem warmem Gemach



Gemach zubereytet würde / mit dem Wasser von der quellen des Brunnens gefüllet/ 2c.

Zum fünfften / soll mann auch gelegener zeit der Tags stunden warnemen/ wann mann baden soll / Dann morgens vor auffgang der Sonnen ein stunde ist es am külesten / vnnnd verhofft mann sich/ der lufft sey jekunde von nächtlicher schädlichkeit/ durch den auffgang der Sonnen gereyniget vnd erklärt / darumb solchs die bequemeste zeit. Aber gegen dem abend sol mann nicht baden / es seye dann die däuung der eingenommenen speiß/ der mittags Mahlzeit gänzlich voll bracht/ Dann inn solcher gemelter zeit ist der Leib etwas fräfftiger/ mag von der hitz nit also leichtlich geschwächt werdē. Morgens sol manñ inn nüchterm baden / so der Leib von aller vberflüssigkeit gereyniget vñ entledigt ist. Gegen mittag / dieweil solches in gemeinem brauch vnd gewonheit/ sol manñ zimliche Mahlzeit halten / sich leichtdäuwiger Speiß gebrauchen/ vnd derselben wenig/ darmit solche Speiß / gleich als ein arzeney/

## Spiegel

ney/vnnd auch ein nahrung oder auffent-  
halt sey / also / daß solche geordnet werde  
nach art vnd erforderung der Person/vnd  
gegenwertiger gelegenheyt / mit guten  
warmen Brülein/wenich gesottenen Ey-  
ern/gebähetem Brodt in Wein gedunckt/  
mit Confect/Tresenei / vnnd dergleichen  
kräftigenden stücken vbersähet. Hierinn  
dienen mancherley Confect / Latwergen/  
Krafftbrodt / oder Marzepan / vnnd derg-  
leichen stück / welche zu gleich Nahrung  
geben/vnnd also ein nützliche arzeney/den  
Leib zu stärcken vnnd bekräftigen. Wel-  
cher sich aber solcher arzeneyischer Kost  
nicht behelffen möchte / der gebrauch sich  
anderer leichtdäuwiger gemeyner speiß/  
doch derselbigen wenig vnd geringlichen/  
mit guten Salsen vnnd einduncken/dar-  
mit solche bald gedäuwet werde / auff daß  
mann nach vollbrachter däuwung gegen  
dem abendt wider Baden möge / wie obe-  
gesagt.

Zum sechsten / soll mann mit fleiß vers-  
chaffen / daß der Leib durch den Stuls-  
gang/vor dem/ehe daß mann sich inn das  
Bad

Bad setze/gereniget/auch vom Harn vñ  
 aller vberflüssigkeit entlediget sey / wel-  
 ches / woh es nicht natürlicher weise / als  
 sich gebürt / geschicht / soll man solchem  
 mit hülff vnd raht der arzeney fürderung  
 geben mit Stulzäpflin/Clister/ vnd der  
 gleichen sanffter/milter/vñ vnschädlicher  
 arzeney. Doch woh einer des geneygt/  
 daß er nicht täglich seinen Stulgang ha-  
 ben möchte / welches sehr schädlich / soll  
 man sich doch beflissen / daß es ihe vber  
 den andern tag geschehe/darmit die mate-  
 ri von der hiz nicht bewegt/an blöde vñnd  
 geschwächte orth getriben/grossen vnraht  
 schaffe. Woh es auch die notturfft erfor-  
 dert / also / daß der Leib zu sehr verhartet  
 were / mag man vnderweylen nützliche  
 Pilulen/vñnd andere geringe Solutiua  
 brauchen / doch daß man sich vor dem  
 Bad auff 24. stunden oder länger/entha-  
 te/nemlich/so lang/daß man spürt vñnd  
 befindet / daß solche Purgation ihre wir-  
 ckung vollbracht habe / damit sie nit vom  
 bad gehindert werde/welches natur vñ en-  
 genschafft ist von innen heraus zuziehen.

Aber



## Spiegel

Aber die arzeney wircket das gegentheyll/  
dann sie zeucht an sich von außem vnnnd  
ferrem hineinwers.

Zum sibenden/ sol mann gute achtung  
haben / daß mann sich mit Gewandt der  
massen zum ein vnd außgang des Bads/  
beware vnnnd beschirme / daß mann vom  
euffersten Luft / dieweil die heymlichen  
Gång der Schweißlöchlin dermassen ers  
öffenet seindt / nicht viel berührt / angewer  
het / oder erkältet werde.

Zum achten/ ist zumercken / daß mann  
im eingang des bads / nit zu hitzig / sonder  
kül / vnd am weytesten von der quellen ein  
gehn vnd baden sol / doch je ein wenig / fast  
gemächlich / das bad erwärmen / oder der  
quellen nähern / nach dem ein jed gern kalt  
oder warm badet / oder die gelegenheit der  
Person / oder gebrächen erfordert. Hierin  
sol der Complexion des Menschen in son  
derheynt wol wargenommen werden / des  
gleichen das vermögen leiblicher kräfte.

Zum neundten / soll mann auch gewis  
se zeit vnnnd stundt haben / im Bad zu blei  
ben / welches sich inn kein sonderlich ziel  
schließen

schliessen läßt / Dann etliche kürzer / etliche länger solchs baden leiden vnd dulden mögen / nach art vnd Complexion eins jeden / wie droben in kurzem gemeldet. In solcher zeit / weil mann im Bad sißet / soll mann weder essen noch trinckē. Welcher aber schwachheit halben leichtlich zu ohnmacht bewegt würde / dem mag mann zu auffenthalt vnnnd erfrischung / oder erquickung / wol ein schnitten brodts in ein gläßlin mit Granaten Safft trucken vnnnd erseuchten / vnd also essen lassen.

Zum zehenhen / soll mann sich nach außgang vom Bad mit warmen Leinin Tüchern wol abtrücknen / schnell zu beth gehen / vnd sich wol vnnnd warm bedecken / auff ein Stundt also zu Beth ligen / vnnnd wol schwitzen / welcher Schweiß auch wol abgetrücknet werden sol / dann bekleide mann sich zimlich / vnnnd mit warmer Kleidung. Dieweil mann also zu beth liget / mag mann wol ein wenig schlaffen / dann der Schlaaff wehret aller entledigung / ohn allein dem Schweiß / welchen er bewegt. Es werden auch vom schlaaff.

I

die

## Spiegel

Die natürlichen kräfte / so vom Bad geschwächt werden / widerumb von der ruh bekräftiget.

Zum eylfften / dieweil sich windige pläst von der hitz des Bads im Leib erheben/welche doch durch sanffte vbunge vñ bewegung des Leibs verzehret vnd zertheylet werden/sol der Bader nach dem Bad/ vnd so er im Beth auff ein stund vngefelliglich geruhet hat/ sich messiglich vben vnd bewegen/doch soll dise bewegung nicht geschehen / inn kaltem lufft oder scharpffem Windt/dieweil die heymlichen Gäng der Schwenßlöchlein noch offen/ sonder inn warmem versperzeten Gemach. Woh er sich dann also ein wenig ergangen / wider zu ihm selbs kommen/vnnd die hitz des bades nachgelassen hat/als dann soll er gespeist werden.

Wer es dann sach / daß Leibs halben/ solche spacierung oder bewegung des Leibs nicht geschehen möchte / als denen/ so vom Paralys oder Schlag/ vnd andern gebrächē irs leibs vnuermöglich oder erlamet seindt/denselbigen sollen die Glis  
der



Der sänfftiglichen geriben werden / Dañ  
 Durch solches reiben wirdt die vberflüssig-  
 keit / die sich in die Räußfleischlin gesetzt /  
 außgetriben / doch soll solches reiben mes-  
 siglichen geschehen. Wer es aber sach /  
 daß die Glider schadens oder anderer vrs-  
 sach halben / das reiben nit leyden möchte /  
 sollen die windigen pläst vnd der Leib von  
 aller vberflüssigkeit durch Stulzäpflein  
 vnd andere bequeme arzeney gefürdert  
 werden.

Wo solches geschehen / mag man sich  
 zum Tisch setzen / daselbst der 12. Regeln  
 warnemen / nemlich / daß man gut gesun-  
 de speiß niesz / die leichtlich zu dāuwen sey /  
 temperierter qualitet / dieweil der Magen  
 sekundt von der hitz des bads etwas in sei-  
 ner krafft geschwächt ist. Solche speisen  
 sollen auch zimliche nahrung geben / vnd  
 reichlich führen / weniger vberflüssigkeit /  
 daruñ die weych gesottenē Eyer / fürnem-  
 lich nüz vnd tänglich seind / Desgleichen  
 fleisch von den jungē Ziegenböcklin / Kalb-  
 fleisch / kleiner Vögelein / Fasant / Key-  
 hünner / Cappaunen / vnd dergleichen.

## Spiegel

Was feyst/hart/vnnd grob ist/ leichtlich  
verstopffung beweget / hizziger Natur ist/  
soll mann meyden / als junge Tauben/  
Wachteln/vnd alles gemästet / vnnd sehr  
feyst Geuögel. Gesalzen oder geräucht  
Fleisch.

Von Fischen mögen die gesundensten  
erwehlet werden/Als wir droben in einem  
besondern Capitel angezeigt haben.

Von Obsfrüchten/sol mann sich ent-  
halten / dann von der hizz des Bads / wer-  
den sie fast leichtlich im Magen zerstört/  
vnd erfäulet.

Vor Milch vnd Milchspeiß soll man  
sich hüten. Woh aber von lust wegen je-  
mands sich derselbigē gebrauchen wolte/  
soll es geschehen / vor all anderer speiß.

Käß mag zu gelassen werden/den Ma-  
gen zubeschliessen. Aber in kurzem dar-  
uon zu reden/ soll mann vermeyden / was  
leichtlich erfäulet vnd zerstört wirdt/ den  
Magen enzündet / oder sehr hizziget vnnd  
trücknet.

Vom Wein / ist der weiß der best / der  
lauter vnnd klar sey / Grober Wein ist  
schädlich.

schädlich. Solches verstande/wo kein anderer gebrächen vorhanden/ so das gegen theil erforderet/ als im Podagram ist der Wein nicht nützlich/ sonderlich der subtil klar Wein/ welcher desto leichtlicher an das schmersshafftig ort geführt würde.

Von kaltem Wasser/rohe zu trincken/ sagen wir/das es dem Magen/ sonderlich in nüchterm auff's Bad getruncken/ vber die maß schädlich sey.

Woh auch kein verlesung des geädere oder Nerven/mag mann vnderweylen in der Kost Essig gebrauchen/ oder an statt des Essigs/ mag mann Granaten Saft brauchen/ vnnnd damit Salat bereyten/ von Lattich/ Endiuien/ Wegweise/ Burselkraut/ Borretsch/ vnnnd dergleichen. Es seindt auch dienlich Zisererbsen Bräulein/ Petersilien/ Fenchel/ vñ dergleichen Harn treibende Stück/ so innerliche verstopffung eröffnen.

Zum dreyzehenden/ ist zu mercken/ das mann nach solcher Spenzung/ auff ein halbe stundt ruhen soll/ darnach woh sich einer dermassen bemüdet befände vom



## Spiegel

Bad / mag er ein schläfflein thun / Dann  
 darvon werden die natürlichen kräfte ge-  
 schwächt. Nachmahls woh ihm Baden  
 von nöhten / soll er sich mit bewegung vnd  
 vbung des Leibs vorhin wol ermundern /  
 darmit die Glieder wider zu kräftten ge-  
 bracht werden. Dann setz er sich wider-  
 umb in das Bad mit auffmerckung ober-  
 zehltter Regeln / also / daß er sich zum auß-  
 gang mit gewandt wol beware / als oben  
 gesagt ist / lege sich zu Beth / schweise / vnd  
 werd darnach gespeiset / aller maß wie ge-  
 nugsamlich angezeget. Aber hierinn soll  
 der Arzet inn sonderheyt bescheyden sein /  
 dann etlich nicht als vermöglich in ihren  
 kräftten / daß sie das Bad zweymahl des  
 tags dulden / vnd vertragen mögen / son-  
 derlich die / so schwacher vnd blöder Na-  
 tur seindt.

Zum vierzehenden / woh es müglich  
 ist / soll das Bad alle tag erfrischet wer-  
 den / Oder doch zum wenigsten vber den  
 andern tag.

Zum fünfzehenden / soll mann sich  
 hüten vor vnkeuschheit in der zeit des Bas-  
 dens!

dens / dann der Leib wirdt eusserlich vnnnd innerlich häfftig daruon geschwächt / vnd gekränckt / dieweil darmit vil der leblichen Geist vnd narung außgeführt wirdt / des der Leib manglen muß / welcher vonn der hitz des Bads ohn das geschwächt vnd gekränckt ist. Des abends soll auch nicht gebadet werden / es seyen dan acht stund vor der Mahlzeit an verschienen. Dann viel menschen sehr langsam däuwen / dieselbigen sollen gar eygentlich warnemē / ob die speiß jekundt auß dem magen durchgangen sey. Derhalben kein gewisse zeit noch Regel in solchem gegeben werden mag.

Hier merck auch / daß mann des abends nicht so lang baden soll / als des morgens / Dann die natürlich krafft vnd stärke des morgens mächtiger ist / derhalben die Wirkung des Bads baß vnnnd leichtlicher duldend.

Diß seindt die fürnembsten gemeynesten Regeln / welcher mann warnemen / vnd in einer gemeyn betrachten soll.

Dieweil mann aber solche Bad / nach art mancherley gebrächen / ein jeder inn

## Spiegel

sonderheit besihet / vnd vnderscheidlichen  
brauchen muß / wil ich kurzen berichte se-  
zen / wie sich ein jeder / nach erforderung  
seines gebrächens / in solchem Bad halten  
soll.

Die erste Regel / So mann solche nas-  
türliche Bäder zum Hirn brauchen wil /  
die Fluß zustillen / das kalte vnd feuchte  
Hirn zuerwärmen vnd trüeknen / oder so  
das Hirn gleich ein wenig warm / aber  
feucht darnit. Dergleichen im Schlag  
vnd Paralysis / erlammis der glieder / in ver-  
altetem Hauptweh / so allein ein seyten des  
Haupts begreiffet / In solchen vnd derglei-  
chen gebrächten / nach fleissiger auffmers-  
ckung oberzehlter Regeln / soltu folgende  
rüstung bereyten: Das Wasser tropffend  
auff das Haupt zuempfehen / nimb ein  
groß Schaff / oder ein klein hülzin Fäß-  
lin / das stelle hoch empor / nemlich / auff  
drey oder vier Schuh höher / dann das  
Haupt / das soll vnden ein Loch haben / des  
kleinsten Fingers dick / mit einem hülzin  
Nanen / der auff vnd zu gethan werden  
möge / Wann dann solches Fäßlin oder  
Schaff



Schaff leer worden / soll es als baldt widerumb gefüllt werden. Erstlich / empfahe er das tropffend Wasser auff die schenkel / oder auff das hindertheil des Hauptstasfens / sonderlich in lāmung vnnnd nachlassen der Glider / dann daselbst haben dieselbigen ihren vrsprung her. Solcher wasserfluß sol also lang auff das Haupt empfangen werden / bis man offenbarlich befindet / daß sich das Hirn erwärme / dann solches etwan baldt / etwan langsam geschicht / nach dem die Hirnschal dick oder dünn / aber die gemeynest zeit ist auff eine stunde lang. Doch soll des ersten vnd anderen tags solches giessen fast sittiglich / auch ein kürzere zeit angefangen werden. Woh es auch die notturfft erforderen würde / des tags zweymahl solchen Wasserfluß zu empfahe / sol es nach mittag kürzere zeit werē.

Zum anderen / ist zu mercken / dieweil die Wasserfüchtigen mehr vnd auch grössere hilff empfahe / von eusserlicher vberlegung / Pflaster / vnnnd dergleichen / dann vom Baden / ist es nützlicher / daß man sich mit dem schleimigen Radt / der sich in

## Spiegel

solchen Schwefelbädern samlet/wol salbe/vñ alle geschwulst bestreiche/ Auch daß sie solche Bäder anders nicht brauchen/ dann auff's aller lezt sich zureynigen / vnd von solchem kadt zu säubern. Solchs ver meylich viel nützlicher vnd besser sein/ allerley art der Wassersucht / wiewol etlich allein den rauch oder dampff sehr loben. Dann dieweil die alten ärzet / als ein sonderliche gewisse hülff vnd arznei / hoch loben vnd priesen / daß mann die Wassersüchtigen in warmem Sand vergrabe vñ umbwalze / wirt on zweiffel solcher schleimiger Kadt gleiche hülff beweisen / dieweil er hitziger / vnd zu wärmen kräftiger.

Dises soll aber verstanden werden von solchem bädern / deren wasser mann trincket / dann etliche Bäder durch andere eigenschafft eingetruncen / treffliche hülff beweysen möchten / als wir dann hernach erzehlen werden.

Zum dritten / soll mann wissen / daß die so schwerlich athmen vnd keichen / grössere hülff empfahen / so sie des Bads trincken /

cken / Wiewol sie solches auch eusserlich brauchen mögen.

Zum vierdten / mag man denselben / so für das Leibweh / Grünen / vñ Darmgicht baden / doch so sie mit dem Steyn / Sand / oder Gries / in den Nieren vñ Leiden nicht behafft / nütlichen vonn solchen Bädern Elitier setzen / dann daruon empfindē sie schnelle liferung / auff ein pfund des Badwassers genossen / mit sechs loth Loröl oder Rautenöl vermischet.

Zum fünfften / sollen die auch ein sondere art gebrauchen / welche gebrochen seindt / vñnd der Bruch noch nicht veraltet ist / also / daß sie erstlich den Dampff brauchen / nachmals sich wol bähē / auff ein viertheyl einer stundt / dann ein Pflaster gemacht mit dem schleimigen Rade des Bads / darunder vermischet den zehenden theyl lebendiges Schweffels. Auff solche weise seindt viel bresthafftigen geheylt worden.

Zum sechsten / sollen die / so für verhartete Glider vñnd lämnis baden / vñnd den schmerzen solcher Glider zu stillen /  
die



## Spiegel

die selben mit obgemeltem zähem schleimigem Radt wol schmieren vnnnd bestreichen/dann solcher schleim hat die Krafft des Bads/allein daß er kräftiger wircket vnnnd länger weret oder bestehet inn seiner Wirkung. Woh aber schnell durchtrinkende krafft vñ nöhtē ist/da ist der dampff des heysen Wassers besser / darumb solcher in sonderheit gebraucht wirdt/in verharteten oder verstarreten gliedern.

Damit aber inn solchem fall sich kein zufluß der materi vnnnd feuchtigkerten erhebe/zu dem schwachen vnnnd blöden glied magst du wol folgendes Sälblein bereyten/vnd als ein beschirmung solches glieds brauchen : Nimb Beckolter Gummi/ das nennet man in den Apoteken fälschlich Sandaracum/drey quintlein/Krafft mehl zwen Loth / roter edler Rosen / des Saffts so man Acaciam nennet / Granate öpffel Blüet/gebrandt Helffenbeyn/ des Saffts Hipocistidos / jedes ein halb Loth / auffgedörtes Saffts von Schellkraut drey quintlein/Mülstaub drey loth. Breyt Wegerich Safft vierzehen Loth/ oder

oder an statt des Saffes des recht Künstlich gedistillirte Wassers / zween frischer Eyerdotter. Diese stück thu alle in einen Bleuen Mörser / vnnnd mit einem Bleuen Mörserkolben oder Stößel / stoß es wol durch einander / daß es ein dünnes Sälblein gebe / damit sollen nach dem Bad obgemelte glieder gesalbet / vnnnd mit Leynintüchern wol verbunden werden.

Weiter solt du in solcher verharteten oder verstarreten gliedern auch nächstfolgendes Sälblin brauchen / auff ein stunde nach dem Bad auff solches glid ringweise herumb bestrichen: Nimb öl von gelbem Leindotter / süß Mandelkernen öl / dise beide öl sollen süß / vnd nit von garstigem samen gepreßt sein / jedes drey loth / Eyerdotter von zwey frischen Eyern / des Marcks von Kindern / Hameln vnschlitt / thu es zusammen in einen Mörser / vñ stoß es kräftig vnd wol durch einander / auff s lezt thu des frembden Gummi Armoniaci auff dritthalb loth in essig zertriben / darunder / so hast du in solchem fall vber die maß ein kräftige Salb. Wiltu daß sie häfftigern schmerz

## Spiegel

schmerzen stille/ so thu darzu acht loth Camillen öl. Wer dann solcher häfftiger schmerz vorhandē/ daß du die höchste hilff suchen müssest/ so magst du auch der auffgedörzten Milch von Magsamen Häuptern ein quintlein darzu vermischen/ solches gering Gewicht mag in die viele kleinen schaden bringen/28.

Von etlichen bösen zufällen/ so einem im Bad widerfahren mögen/wie denselbigen zu fürkommen sey.

**E**S seindt auch böse zufäll / so gemeynlich den badenden zuhanden gehen / als nemlich / Vnnatürlich wachen / Häfftiger Durst / Hauptweh/ Verhartung oder verstopffung des Bauchs / Vnmessig oberflüssig schwitzen/ Brennen vnnnd schärpffe des Harns/ Herab fallende der Flüs/vnnnd Erlegung des Appetits oder lusts zu der speiß. Wie aber solchen bösen zufällen begegnet vnnnd widerstanden werden soll/ wollen wir folgendts anzeigen.

Erstlich/



Erstlich / dieweil das vnnatürlich was  
 chen von hitz vnd trückne des bads verur-  
 sacht wirt / muß mann / solchem zubege-  
 gnen / etwas brauchen / das da küle vnd er-  
 feuchte / als Lattich / Wurzelkraut / vnn-  
 dergleichen stuck / welche auch den schlaff  
 fördern / als Magsamen / Solche stuck  
 sol mann abends brauchen / in der speiß /  
 also / daß mann vnderweilen weissen  
 Magsamen zerstoß / vnd mit ein warmen  
 brülin eintrinke. In solchem fat ist auch  
 nutzlich / daß mann den weissen Magsa-  
 men mit zucker vberziehe / wie andere  
 Confect. Doch damit solcher Magsa-  
 men kräftiger sey / mag er in künstlich ges-  
 distillierten wassern / so den schlaff brin-  
 gen / vorhin auff ein nacht wol erbeyst /  
 dann widerumb zum Conficiern ges-  
 braucht werden. Vom rohen Magsa-  
 men mag mann auch ein weisses milch-  
 tränklin bereyten / wol gestossen / vnd mit  
 Seeblümen wasser durchgetriben / des  
 abedts so man zu beth geht / eingetruckē.  
 Wo aber dieser zufall zuhefftig wurs-  
 de / mag mann mit rath eines berühmten  
 erfahrenen

## Spiegel

erfahrenen Arzets/andere stück vnnnd mittel mehr brauchen.

Dem anderen zufall mag also widerstanden werden / bereyt folgendes trändlein: Nimb Violen Sirop / Rosen sirop/ die vermische mit gemeynem gesottenem Wasser/ oder mit gedistillierten wassern/ von Lattich/ Wegweise / oder dergleichen Endiuien Kräuter. Für etliche Leut werden inn wolgerüsten Apotecken mancherley Stück für diesen zufall bereyt gefunden/ als etlich sauwere Sirop vnnnd Latswergen/ vonn Granatöpfeln/ Limonen/ Citrinaten vnnnd Sauwerampffer safft/ S. Johannis Träublin/ Saurrauch oder Erbseln Beer / welche mancherley weise gebraucht werden mögen. Wie du sie aber selbs zurichten / vnd mit geringerem Kosten bereyten solt/ findest du gnugsame vnderrichtung in meiner kleinen neuwen Teutschen Apotecken.

Arme Leuth mögen sich mit Gerstenwasser / oder anderem gesottenem Wasser behelffen/ mit ein wenig Wein vermischet/ oder Zucker/ &c.

Dem

Dem dritten zufall zubegegnen / woh  
sich solcher erhebt / oder verursacht wirt vñ  
hitzigem dampff des bades / so werden nütz  
lich gebraucht die stück für den andern zu  
fall verordnet / des gleichen was auch ins  
nerlichen wehret den auffriecheden / oder  
übersich steigenden dampffen / als Quits  
ten Latwerg / darzu kein gewürz kommen  
sey / bereyter vnd vberzogner Coriander /  
einfach oder mit fast wenig zuckers vberzo  
gen / Granaten öpffel kernen / vnd derglei  
chen kühlende stück / so doch ein rauhe zusa  
men ziehende krafft haben.

In gleichem fall dienen auch Pilulen /  
daruon die materi abgetrieben wirt / nach  
dem nachessen eingetruncken / vñnd für  
nemlich Pilulen von Aloe bereyt. Es ist  
auch etlich eusserliche hülff nütz vñnd gut /  
nemlich / das haupt mit eyerweiß bescri  
chen / essig / vñnd Rosenwasser / oder mit  
breyt Wegerich safft / Violnkraut safft /  
Nachtschatten safft / vñnd dergleichen.  
Diser stück etlich vñndereinander vermisch  
et / leinin tüchlin darinn genest / vñnd  
vber die stirn vñnd schläff gelegt / vñnd off  
mals



## Spiegel

mals widerumb erfrischet. Gleicher maß vnnnd gestalt / solt du dich halten / woz das Haupt von dem auffgiessen des Wassers zu viel erhitziget würde.

Wider den vierdten zufall / solt du etliche linderende Stück / daruon der Bauch erweyhet werde / brauchen / als bereyete Träncklin von Prunen / sauwren Dactlen oder Tamarinden genandt / Violent blümlein oder Violent sirop / mit gerolter Gerstenwasser vermischen vnd eingeben / oder andere dergleichen Träncklein bereyten. Inn solchem fall ist auch das schwarz Marck von langen Cassie fistule Röhren sehr nützlich vnnnd gut / dergleichen Elistier vnnnd ringe vnvorsame Pilulen von bereytem Aloes / Mastix / vnnnd ein wenig Saffran bereyt. Doch wie obgemeldet / soll mann auff solche Pilulen nicht baden / es sey dann sach / daß sie ihre Wirkung vollbracht haben.

Wider den fünfften zufall / ist zu wissen / daß mann den Schweyß / so vom bad außgetriben wirdt / nicht hinderen / oder vertreiben sol / er sey dann gar zu häfftig / vnd

vnd werde der Leib darnon gekräncket / in welchem fall mann sich halten soll / in küle / kalter stück sich gebrauchen. Dergleichen / was hannig vnd sauer ist / Fisch Gallreyd / vnd was von kalten Kräutern bereyt wirdt / als von Lattich / vnd dergleichen / Kindsfuß / Lambsfuß / auß Essig genossen / Vnd woh es nichts hindert / Hirß oder Pfenich mit Milch gekocht. Dann etliche in sonderheyt loben den vberflüssigen Schweyß zuhalten / reyn gestossenern Hirsen mit Genßmiltch bereyt. In solchem fall soll mann sich des badens messigen / an külen schattechten orten sich erhalten / in külen durchgehendem Lufft. Außerhalb soll auch der Leib ohn alle gefahrlichkeit / mit külen dingen gesalbet vnd beschirmet werden.

Wider den sechsten zufall / so die Leber vnd Nieren zu häfftig erhiziget werden / auff welche beyde Glider mann grose achtung thun soll. Solche veränderung oder hiz / wirdt leichtlich am Harn gesehen / welcher nun ganz rot vnd feuerig erscheinet / als dann so muß mann

## Spiegel

solcher hitz innen vnd aussen widerstandt thun. Aber fürnemlich soll die Leber vnnnd Nieren auff ein stundt / nach dem mann auß dem Bad gehet / mit einem kälenden Sälblin gesalbet werden / welches du auff folgende art bereyten magst : Nimb des kälenden Sälblins Galeni zwey lot / Rosen vnnnd weissen Sandel / jedes ein halb quintlin / Dises sälblin magst du an beyde ort brauchen / welches du auch inn grosser hitz stärker machen magst. Innerhalb des Leibs zu brauchen / magstu niessen von den vier grossen Violen samen durcheinander vermischet / vnd also gessen. Hierin ist auch sehr nützlich vnd gut / das Confect von Sandel bereyt / Triasandali genant / vnd andere dergleichen. Wer es dann sach / daß solcher Brandt käme von der schärpffe vnnnd auffwallen Cholerischer feuchte / soll mann dieselbig purgieren / vñ austreiben / *re.*

Wider den sibenden zufall / woh die Fluß zu häfftig fielen / soll mann sich des Bads ein zeitlang enthalten / dann es ist zubesorgen / das Hirn sey zu sehr geschwächt /



chet / vnd zuuil blöd. Ist dann die hefftig  
 erhitzung des Hirns solcher flüß ein vr-  
 sach / soltu dich halten / wie gegen dem er-  
 sten vnd andern zufall verordnet ist. Wo  
 dann solche flüß messig fallen / vnd allein  
 auß ringer blödigkeit der anhaltenden  
 Krafft des Hirns verursachet werden / so  
 nimb des frembden schwarzen wolriez-  
 chenden Corianders / den zerknitsche ein  
 wenig in einem Mörser / bind ihn inn ein  
 Tüchlein / vnd reuch daran. Oder bereyde  
 folgendes Puluer / das streuwe auff das  
 Haupt / Oder laß dirs mit Baumwoll in  
 ein Senden Häublin steuffen / dann das  
 Haupt wirdt wol daruon gestärcket / Bez-  
 reytis also : Nimb des zähen schwarzen  
 Gummi Laudani / Storacis calamite /  
 Roter edler auffgedörter Rosen / Paraz-  
 deiß oder Aloes holz / jedes ein halb quint-  
 lin / Beckolter gummi anderhalb Loth /  
 Muscaten blüet anderhalb quintlin.

Wider den letzten zufall / welcher  
 verursachet wirdt / auß nachlassung des  
 Magenmundts / omb neben ort / oder von  
 den herabfallenden Flüssen / welche sich

## Spiegel

in den Mund des Magens setzen. In beyderley ursach dienet wol die Quitten Latwerg/mit Zucker bereyt / nach der Mahlzeit genossen. Du magst auch der Quitten Safft wol vnd nützlich in solchem fall brauchen/mit gedistilliertem Wasser von Krausem Balsam/ Rüßig / oder Granaten öpffel Safft vermischet / abends / morgens / vnd zu mittag eingeben. Es dienet auch wol für sich selbs wider solchen fall / der Sirop vom erstgemeldtem Krausem Balsam bereytet / desgleichen Rosen Sirop / darunder vermischet / oder mit Rosenwasser angemacht / oder mit Wegweiß Wasser / oder Vermut Wasser vermischet / desgleichen der sauwer Sirop von Essig vnd Zucker bereyt.

Wie man künstlich durch die distillation erkündigen soll / die metallisch vermischung eines jeden natürlichen Bads.

**E**shaben die alten ärzet/ als fleissige erkündiger der natürlichen ding/ den brauch gehabt / daß sie durch künstliche abziehung der Distillation / eines jeden natürlichen Bads / metallische vermischung erlernen haben / welche weyse vnnnd meynung noch heutiges tages bey fleissigen ärzten im gebrauch.

Also / daß mann neme des Wassers vom Brunnen oder Rendel / nächst der Quellen / damit sich nichts frembdes darunder vermische / vnd thu es in zimlicher massen in einen Gläs in Kolben / den helm darauff wol befestige / vnnnd heb vermasche / dann in bequemem vnnnd hiezu dienlichem ofelein mit sänfftem Kolfeuerlein gemächlich abgezogen. Dann dieweil von der hiz die vier Element inn solcher Distillation geschenden / werden die drey leichtesten / als nemlich / Feuer / Luft / vñ Wasser auff getriben / aber das gröbest / irrdischer substanz / bleibt am Boden ligē. Vñ darmit solche irrdische substanz on alle vermischung sey anderer element / pflegē

B iij      etliche



## Spiegel

etlich das Feuer nit ablassen zugehen/ so lang/das die vermeynen / solche materi gänzlich ertrücket zu sein/nach dem pflegen etliche gemelte irrdische substanz/auff ein pret oder glat gehobelte Tafel zusprenzen/ vnd also an Schattechem Luft oder heyssem Sonnenschein wol zutrücken/welches das beste ist / von wegen des Salniters/Schwefel/vnd Salz/welche von der Sonnen erharte/spissig werden/ oder sich Coagulieren/dardurch sie dan scheinbarlicher zuerkennen. Es wirdt auch von solchem trücken an heyssem Sonnenschein der Schwefel klar vnd glantziger.

So zeyget dir erstlich die gelbe farb den Schwefel an/ welcher/ wie Aristoteles schreibet/die fürnembste vrsach ist der hitz oder wärme aller natürlichen Bäder/Nachmahls besihe eygentlichen / ob du nichts in solcher materi scheinē oder gleissen sehest / solche gleissende materi ist entweders Salz oder Salniter. Wie du aber solche vnder einander vrtheilen vnd erkennen sollest/wilich dir auch nicht verbergen/ vnd geschicht solches in viererley  
weg/

weg/ als im Gesicht / am Griff / am Geschmack / vnd am Gehör. Am Gesicht zu vrtheylen / ist das Salz durchsichtig / aber nit fast / auch ein wenig minder / dan Salniter / es sey dann Salgemme / welches am schönesten vnd läutersten ist. Am Geschmack wirdt die schärpffe des Salzes gespüret. Am Griff erkennest du das Salz vor dem Salniter / daß Salniter viel grober vnd harter ist. Am Gehör hast du solches warzenchen / so du Salz auff glüende Kolen wirffst / so sprizet vnd sprasselt es / aber Salniter vnd Salgemme werden nicht gehört darinn. Gleichers weise sagen wir auch vom Alaun / welchen zuerkennen / vnd von andern metallischen vermischungen zu vnderscheiden / vns geschmack / gesicht / vnd der angriff vonnöhten ist / dann er ist klar vnd durchsichtig / am griff sehr hart / vnd härter dann obgemelte drey. Am geschmack / welcher vns das gewissest warzenchen hierinn gibet / ist er viel rauher vnd herber / dann die anderen stück / solcher maß mögen alle andere solche vermischungen der Metall

B v      gespürt

## Spiegel

gespürt werden. Aber dem Gewicht nach zu rechnen/ist das Eysenbad das schwerst. Solcher ursach halben wir droben die art/eygenschafft/natur vnd wirkung der metall/vnd anderer metallischen stück erzehlet wollen / damit mann gewisser hierinn vrtheylen möge/ vnd die natur vnd eygenschafft eines jeden natürlichen Bads / desto leichter erkennen/ 2c.

Von mancherley künstlichen/nützlichen vnd heylsamen Bädern / so ein jeder nach seiner gelegenheyt ihm selber bereyten / vnd nützlichen brauchen mag.

**D**ieweil wir von den natürlichen Bädern in kurzem bisher geschriben haben/wil vnns gänzlich vielerley ursach halben von nöhten sein / vnd gut bedüncken/auch vonn anderen nützlichen Bädern / so ein jeder seiner gelegenheyt nach / selbst bereyten vnd gebrauchen mag / kurze meldung zuthun.



Die seindt zweyerley art/ als erstlich mit vermischung Metallischer stück/ was wir vom Erz vnd Bergwerck/ oder andern stücken habē/ so auß der Erden wachsen. Dise künstliche Bäder haben eben die krafft vnd tugent der natürlichen.

So du nun ein künstlich Schwefelbad haben wilt/ solt du Schwefel darinn in guter maß wol vnd lange zeit sieden lassen/ wo du solch Schwefelbad starck vnd kräftig haben wilt/ Doch solt du hierinn allezeit das vermögen der Personē/ alter/ gewonhert/ zeit des Jars/ art des gebrauchens/ vnd dergleichen/ ansehen/ vnd wol warnemen. Ist dir dann anderer metallischer Körper mehr von nöhten/ als Eysen/ Saltz/ Salniter/ Alaun/ vnd dergleichen/ soltu dieselbigen mit dem Schwefel obgemelter maß sieden lassen. So mögen auch solche Bäder nütlichen nach der art vnd eigenschafft obgemelter natürlicher Bäder bereyt werden von Eysen/ schlacken/ sünckelsteyn/ Kyßlingsteyn/ Maursteyn/ glüet/ abgelescht/ vnd Wasser darüber gegossen/ daruon das Wasser mancherley art

## Spiegel

art vnd natur empfahet/ welche Wirkung  
du erlernen magst/ auß obbeschribener an-  
zeigung der engenschafft aller solcher me-  
tallischer Körper.

Weiter aber/ die künstlichen Bäder zu  
berenten/ von mancherley Kräutern vnd  
wachsenden dingen / wil ich dir folgende  
Tafel für augen stellen/ darinn du augen  
scheinlich/ als in einem hellen klaren spie-  
gel sehen / vnnnd erkennen magst / welche  
Kräuter kalter oder warmer natur/ nach  
gelegenheit vnnnd erhenshung des gebrä-  
chens/ du ein jedes zu den krankē oder ver-  
lestē Gliedern gebrauchen solt / es sey im  
Schweyßbad oder Wasserbad.

Tafel der fürnembsten vnd gemei-  
nesten Kräuter/ so mann für vielerley ges-  
brächen eusserlicher vnd innerlicher Glie-  
der des Menschen / zum Schweyß-  
bad vnnnd Wasserbaden  
brauchen mag.

¶ Badkräuter zum Haupt/ die wär-  
men vnd trüekenen.

Salicyl

**S**aluicy/ Stichaſkraut/ Maioran/  
Spick/ Lauendel/ Feldtmünz/  
Poley/ rote Doſten/ oder Wolge  
mut/ Bethonic/ Camillen.

¶ Zu der Bruſt/ wärmende Bad  
fräuter.

Kirch oder Cloſter Hyſop/ Acker oder  
Feldtmünz/ Lorberlaub/ Römisch neſſel/  
Wolgemut oder Doſten/ Andorn/ oder  
Goſts vergeß/ Poley/ Allantwurß/ blau  
we Gilgenwurzel.

¶ Dem magen vnd glidern der narung/  
dienliche wärme Badfräuter.

Bermut/ alle Geſchlechte der Münz  
hen/ weiſſen Andorn/ Saluicy/ Cipreſſen  
Ruß.

¶ Der Leber warme dienliche  
Badfräuter.

Odermenig/ Lorberlaub/ Fenchel/  
Bermut/weiß Andorn/ Kaut.

¶ Den nieren/ blaſen/ vnd harngäng/  
dienliche wärmende Badfräuter.

Camillen/ Lorberlaub/ Eniß Samen/  
Kaut/ Poley/ Saluicy.

¶ Warme



## Spiegel

¶ Warme Badkräuter/der Vermutter/ vnd Weiblichen Geburtglidern dienlich.

Bermut/Emiß Samen/Knoblauch/ Eyffich Kraut/ Dillen/ Beyfuß/ oder Buck.

¶ Warme Badkräuter/den Gleychē der glider nütz vnd dienlich.

Lorberlaub vnnnd Frucht / Camillen/ Kaut/ Bermut/ Chamepitys/ Stabwurz.

¶ Kälende Badkräuter/feucht vnnnd trocken/dem Haupt dienlich.

Rote edle Rosen/blauwe Merzē Violē / weiße Seeblumen / Magsamen/ Nachtschatten/Lattich/ brenyt Wegerich/ Weyden / Kürbis.

¶ Kalte Badkräuter zur Brust.

Blauwe Merzē Violē / Burselkraut/ Bonen/ Magsamen/ Quitten/ Kernen vnnnd Laub / Gersten/ Bappeln/ Bynetsch.

¶ Dem Magen vnd Glidern der Nahrung gehören/dienliche Badkräuter/falter natur.

Rot edel Rosen/ Coriander samē/ Wur-  
kelkraut/ breyt Wegerich/ Kürbiß.

¶ Kalte Badkräuter der Leber  
dienlich.

Endiuin Kräuter / mancherley Ge-  
schlecht/ Brunnen Leberkraut/ Mylten/  
rote Rosen/ Nachtschatten.

¶ Kalte Badkräuter / zu den Nie-  
ren/ Lenden vnd Blasen  
dienlich.

Nachtschatten/ Schlutten oder Bos-  
berellen/ rote edle Rosen/ Sauwerampfer/  
fer/ breyt Wegerich/ Wegweise.

¶ Zu den Weiblichen Geburtglie-  
dern/ dienliche kalte Bad-  
kräuter.

Bappeln/ rote edle Rosen / Wurzel-  
kraut/ Linsen/ vnd Sauwerampfer.

¶ Den erhizigten Gleychen der glieder/  
kühlende Badkräuter.

Wurzelkraut/ breyt Wegerich/ Galla-  
pffel/ Nachtschatten / rote edle Rosen/  
Granaten pffel schelfen.

Von diesen vnd dergleichen stücken/  
welche ich dir nun inn kurzem angezeiget  
habe/

## Spiegel

habe / magst du für mancherley fehl vnnnd  
gebrächen sehr nützliche Kräuter Bäder/  
von Wasser oder Schwensbad zurichte.  
Was dir hierinnen manglen oder fehlen  
würde / so es die notturffe erfordert / mag  
stu in meiner grossen neuwen Practic der  
ganzen Leibarseney / desgleichen in meis  
nem neuwen Kräuterbuch sehen / vnd das  
selbst weitem klarern bericht sindē. Wöl  
len also mit solchen Kräutern diese vnser  
Badenart beschlossē vnnnd geendet ha  
ben / vnnnd weiter einen nützlichen bericht  
des Aderlassens sehen / zc.

## Von Aderlassen.

Von rechtem gebrauch vnnnd viel  
fältiger nutzbarkeyt / des  
Aderlassens.



Nützlich / zu nützlichem berichte  
des Aderlassens / soltu wissen  
vñ mercken / daß die gesunde  
welche sich nichts besonders  
wissen





wissen zu klage/ oder nichts angelegen ist/  
 der Aderlässe gar nicht bedörffen. Dar  
 dieweil inn solchen Cörpern die natur an  
 keinem orth sich vnderstehet von vberflüß  
 sigkeit des bluts zu reynigen/ gibet genug  
 same anzeigung / daß solche reynigung  
 nicht von nöhten. Welche aber nit gänzt  
 lich gesundt/ vnnd ohn mangel/ sonder et  
 was abgetretten seindt/ von solcher Ban/  
 denselbigen etlichen ist aderlassen nüt.

Damit du aber wissest/ wem Aderlas  
 sen am nütlichsten vnnd bequemesten sey/  
 wil ich dir des selben einen klaren vnnd ey  
 genetlichen bericht geben / Vnnd erstlich  
 soltu mercken/ daß die/ so Sanguinischer

## Spiegel

Complexion seindt / so viel ihr Complexion  
von betrifft / viel mehr Aderlassens vonnöhten  
haben / daß die Melancholischen.  
Aber die Phlegmatischer vñnd Choleric  
scher Complexion seindt / viel weniger /  
Doch die Cholericen mehr / dann die  
Phlegmatischen.

Weiter nach ansehen des Leibs gestalt/  
die / so grosse auffgeschwollene Adern haben/  
Fleischig / vñnd wol bey Leib seindt / an  
der farb rot oder braun / viel Haar haben /  
kräfttig vñnd starck seindt in den gliedern /  
diese habē mehr Aderlassens von nöhten /  
dann andere.

Weiter soll auch das vermögen / des  
gleichen alter vñnd gewonheit / welche an  
statt der natur vñnd zeit hierinn angesehen  
werden / vñnd mit fleiß betrachtet. Dann  
wo sonst nichts hindert / ist Aderlassen des  
nen / so vonn der Ban der gesunden abge  
treten / welche starck vñnd kräfttig / gestanz  
dens alters / vñnd solchs gewohnet / vor and  
dern bequemer / Dann die schwach vñnd  
blöd seindt / des gleichen alte Leuth / mögen  
die Aderläß nicht vertragen.

Die

Die gewonhent ist auch in sonderhent wol zubetrachten/nicht allein hierinn/sonder auch in anderen. Solches sey aber genugsamlichen gesagt von denen/so natürlicher weise zur Aderläß getriben werden. Desgleichen soll auch von denen verstanden werden / so zufälliger weise solche vönöhten seindt/ als die/ so Blutreich/vnnd völlig werden von guten rüwigen tagen/ faulhent/vnd allem wollust/ Desgleichen die / so sich führen vnnd speisen mit alien Fleisch/vnnd gebratener Kost/vnnd was süß ist/guten kräftigen Wein darzu trincken/nicht viel baden/ selten vnkeuschheit pflegen / wenig vbung oder bearbeytung des Leibs brauchen. Aber hinwiderumb die / so viel fasten / Melancholische grobe Speiß niessen/viel Baden / sich der Vnkeuschheit nicht massen / stäte bewegung vnd bearbeytung des Leibs haben / inn hitzigen Landen wohnen / die bedörffen der Aderlässe viel weniger.

Hieraus mögen wir schliessen / daß Aderlassen den Teutschen bequemer/dass den Welschen / vnd vnder den Welschen



## Spiegel

den Franzosen mehr / dann den Italianern / die weil solche länder weniger hitzig / die Körper der Menschen nicht also krafft loß vnd math seindt. Es leben auch die Teutschen viel vnordentlicher in essen vnd trincken / dann die Welschen / welches alles vrsach givet / daß diesen Aderlassen vnderweylen von nöhten ist.

Weiter soll mann auch verhüten / daß der / so ihm eine Ader wil schlagen lassen / nicht mit Wein erfüllet sey / oder abends voll gewesen / vnlustig / vnd zu vnwillen geneygt sey / noch den Magen voll Speiß oder Kost habe / oder viel Gallen in Magen geflossen sey. Wer es aber sach / daß einer den Magen voller Gallen hett / soll er sich derselbigen vorhin durch erbräschung entledigen / vnd den Magen darvon reynigen. Dann esse er etwas saures vnd rauhes oder herbes / darvon der Magen gestärcket werde / dann brauch er die Aderlässe.

Belehe grobe zähe schleimige vngedäuwete oder rohe feuchtigkeiten vnder dem Blut vermischet haben / die sollen nicht

nicht Aderlassen / es sey dann das Blut ge  
däuwet / geläutert vnd erkläret.

Auff das Bad / oder nach geübter vns  
keuschheit / vnnnd harter bearbeytung soll  
mann nicht Aderlassen.

Weiter nach langwiriger franckheit /  
vor vnd ehe der Leib wider erstarck et / vnd  
zu kräftten kompt / es tringe dann sonder  
liche noth darzu / soll kein Ader geöffnet  
werden.

Handwerck's leut / die hart vnd schwer  
lich arbeyten / dardurch v Leib geschwächt  
vnnnd math wirdt / die sollen wenig lassen /  
desgleichen die / so in gemeynen Badstuz  
ben dienen / zc. viel minder / dann die / so rü  
wige Handwerck brauchen.

Welche viel wachen / vnnnd des nachts  
nicht Natürlich ruhen mögen / die sollen  
auch wenig Lassen.

Die einen blöden Magen haben / ein  
schwach Herz vnd vnkräftige Leber / vnd  
welche mit kalten gebrächen vberfallen  
werden / denen soll mann nicht Lassen / es  
tringe dann grosse noth darzu.

In sehr hitziger / desgleichen fast kalz

## Spiegel

ter zeit / soll inn keinen weg gelassen werden / ohn erhenschung vnuermündlicher notturfft.

Der Frülینگ ist die erwehlttest vnd bequemeste zeit des lassens / von wegen seiner rechtmessig temperierten witterung. Vnd daß auch diese zeit sich gemeinlich Franckheiten erhebe / von vnnessiger völigkeit / vor welchen den Menschen nichts so wol bewaren vnd verhüten mag / als die Aderlässe. Woh mann sich aber vor solchen Franckheiten besorget / soll die Aderlässe gleich zu anfang des Frülings geschehen / sonderlich woh wir künfftige Franckheit besorgen / von erfäulniß des geblüts / oder zu end des Frülings / woh nicht solche vberflüssigkeit des Geblüts vorhanden / vñ wir doch vnraht besorgen / von schärpffe vnd auffwallens wegen der natürlichen feuchten.

Der Herbst seiner Witterung halben / ist auch der Aderlässe bequem / fürnemlich / so wir besorgen verbrennung des geblüts.

Weiter / soll die Witterung jeder zeit / so



So man zu Ader lassen wil/ in sonderheyt  
 wol betrachtet werden/ Dañ in tödlichen  
 Pestilenzischem Lufft/ trübem Nebel/ so  
 der Mittags Windt wehet/ oder der Luffe  
 anderer vrsach halben insiciert ist/ soll kein  
 Ader geöffnet werden/ darmit der schäd-  
 lich insiciert Lufft nicht in die Ader tringe/  
 das geblüt vnd lebliche Geist verunreyni-  
 ge/ vnd also der lezt schad/ ärger vnd böser  
 werd/ dann der erste.

Zu der Aderlässe/ soll schön/ klar/ hell  
 Wetter erwehlt werden/ so der lufft durch  
 einen gesunden Windt wol purgiert/ oder  
 gereyniget ist/ doch soll kein starcker Win-  
 de sein/ sonder das Wetter ein wenig luff-  
 tig/ nicht gar zu still. Doch soll Winters  
 zeit der Mittag Windt/ Auster genandt/  
 vor anderen erwehlet werden.

In erwehlung bequemer zeit des Ader-  
 lassens/ soll auch der Stunden des Tags  
 nicht vergessen werden/ sonder man muß  
 die temperiertest erwehlen / Nemlich/ zu  
 hitziger zeit des Morgens die dritt Stund  
 nach dem Auffgang der Sonnen/ aber  
 zu Winters zeiten vmb den Mittag.

## Spiegel

Etlich wollen auch sonderliche zeit der stunden setzen / also / daß sie vermeynen / wo das Blut Cholerisch seye / daß solches gelassen werden soll in der zeit / in welcher die Cholerisch feuchte bewegt werde / nemlich / des morgens von der dritten stund an des tags / bis auff die neundt.

So aber das Blut reyn vnd vnuermischet / sol die Lasse geschehen von der vierden stunden der nacht / bis auff die dritte des tags.

Seye aber das Geblüt Phlegmatisch / soll mann lassen von der neundten stund an des tages / bis auff die dritte stund der nacht.

Ist aber das Geblüt Melancholisch / lasse mann von der dritten stund der nacht bis auff die neundt. Welches mir aber nicht gefellet / dann die Aderlasse bey heller tag zeit geschehen soll / es tringe vns dann fast grosse noth darzu.

Weiter soll auch in der Aderlasse das alter des Mons beschawet werden / daß in der ersten Quart sollen junge Leut lassen / woh es ihnen von nöhten / welche zeit wir

wir sehen/ daß auch die jungen Mägdt ire gebürliche reynigung gemeynlich haben. Aber in der letzten Quart sollen alte Leut Alderlassen.

Weiter sagen etliche / den Complexionen nachzurechnen/ daß die inn der ersten quart Lassen sollen/ so warmer vnd feuchter Complexion seindt / als die Blutreichen oder Sanguinischen/ in der anderen quart die zornmütigē oder Cholerischen/ In der dritten die schläfferigen Phlegmatici/ In der vierdten/ die trauwrigen Melancholici. Dann die erste quart ist warm vnd feucht/ die ander warm vnd trucken/ die dritt kalt vnd feucht/ die vierdt kalt vnd trucken.

Gleicherweise mögen wir auch sehen/ daß man das reyn geblüt / so es vberflüssig/ die erst quart / die Cholerische feuchte dem Geblüt vermischet in der andern/ die Phlegmatisch feuchte inn der dritten/ die Melancholisch in der vierdten lassen soll.

Weiter soll auch der Lauff des Mons vor allen dingen betrachtēt vnnnd wargenommen werden. Dann woh der Mon



## Spiegel

In einem zeichen ist / welchem ein Glied des Menschen vnderworffen / soll dasselbig in solcher zeit in keinen weg berührt werden / Als Exempels weise zusehen / so der Mon im Zwilling ist / solt du kein Ader an den Armen schlagen lassen. Dann das zeichen der Zwilling hat innen die Arm des Menschen.

Deßgleichen so der Mon im Stier ist / solt du kein Ader des Halses berühren / daß der Stier herrschet vber den Hals. Im Fisch solt du der Füß verschonen / daß solches zeichen hat die Füß innen. Der Widder hat das Haupt innen / darumb inn solchem zeichen der Hauptadern verschonet werden soll. Damit aber der einfältige Ley vnnnd gemeyne Man solches einen kurzen augenscheinlichē bericht habe / ist folgendes figurlein hernach gesetzt.

Figura

Figürlein der zwölff zeychen / darinn angezeyget wirdt / welchem ein jedes Glied des Menschen Cörper vnderworfen sey / damit denselben aller maß verschonet werde / so der Mon im selbigen zeichen ist.

¶ Was vrsach mann fürnemlich zu der Adern lasse.

Nachdem wir in kurzem gnugsamlich nach vnserem beduncken angezeigt / wie mann sich zur Aderlasse schicken vnnnd richten soll / was auch inn sonderheyt darinnen nothwendig zu betrachten / wollen wir gleicher weiß auch sehen vnnnd beschreiben die vrsachen / auß welchen solche Lasse geschehen.

Erstlich / geschicht aderlassen / die oberflüssigkeit aller feuchten zu mindern / oder allein die oberflüssigkeit des geblüts. Ders halben auch die alten ärzet das aderlassen ein gemeyne entledigung vnd abziehung aller oberflüssigen feuchten nennen.

Vnd

# Spiegel



Vnd in soleher meynung pflegt man  
denen zu lassen / so sekunde zu scharpffen  
hitzigen Febern von auffwallendem Blut  
geneygt seindt. Vnd wiewol in jeder  
Aderlässe das Geblüt enzogen vnd auß  
geführt wirdt / ist doch solche lässe ein rech  
te fůrtreffliche enziehung des vberflus /  
durch welche die vberflüssig materi vom  
grunde heraus vnderstanden wirdt / hin  
weg



weg genommen zu werden. Zum andern / pfleget man zu der Ader zu lassen / etwan ein theyl der vberflüssigen feuchten damit hinweg zunemen / wo solche schädlich.

Weiter pfleget man auch zu lassen / das Geblüt zu kühlen vnd dämmen / einfallenden schaden zu für kommen / Vnd solches geschicht mehr vonn wegen böser qualitet / dann den vberfluß des Geblüts zu ziehen / diese Lasse soll auch ganz gering sein.

Zum vierdten / pfleget man auch vnderweylen / wie obgesagt / zu lassen / das geblüt herzu an ein orth zu ziehen / als nemlich / in verhaltung gebürlicher reynigung der Weiber / schlagen wir beyde Adern der Fuß / die Rosen Ader oder Weiber Ader am Enckel genandt / darmit das Geblüt zu den Geburtgliedern zubringen / vnd anderßwoh herzu zu ziehen.

Zum letzten / pfleget man nach oberzelter meynung auch zu lassen / das Blut abzuweisen / vnd zurück zu ziehen / als nemlich / wo einer häfftig zu der Nasen auß

## Spiegel

auf blutet/oder vnmessigklich Blut speu-  
wet/ soll mann die Adern des vndersten  
theyls des Leibs öffnenen / solches Geblüt  
herab zuziehen. Vnd pflegt mann in sol-  
chem fall die Saphenen oder Rosen Ader  
zu öffnenen/oder die eussern adern an Enck-  
len/vnd die Leberader/damit sich das Ges-  
blüt an ein ander orth wende. Hierinn soll  
mann aber fast fleissige auffmerckung  
thun/vnnd gar eben wissen/das solche ab-  
weisung oder zurück ziehung / ihe gerader  
der Lini nach/ vnd von ferzrerem solche ges-  
schicht/je besser vnd nüsslicher sie ist. Dar-  
umb inn häfftigem bluten der Nasen die  
Aderlässe die beste vnnd gebürlichest ist/ so  
vonn der Leberader oder Rosenadern ges-  
schicht/oder den Adern am eussersten theil  
des Schenckels / vnden an Encklen / viel  
mehr dann geschehe diese zurück ziehung  
vnd abwensen von der oberste Adern / nur  
der Arm oder Hände/2c.

Weiter aber/ist es auch nüss vnd künst-  
lich/das mann zu oberst/ vnd in der nähe/  
solche zurück ziehung anfahe/vnnd also in  
die weite oder ferzne ersträcke/2c.

Beschreis

Beschreibung der fürnembste A-  
 dern Menschliches Körpers / welche zu  
 nothwendiger aderlässe geöffnet/  
 oder geschlagen werden  
 mögen.

**I**n den gemeynen Blutadern zu  
 reden/ so nützlich gelassen werden  
 mögen / solt du erstlich wissen/ daß  
 etliche gemeyne Adern/ seind dem gantzen  
 Leib zugeeygnet/ vnd andere / welche etli-  
 chen Gliedern in sonderheit dienen / solche  
 adern vnderseyden wir aber der ursach/  
 also / daß von etlichen die vberflüssigkeyt  
 des geblüts vnd natürlicher feuchte densel-  
 ben vermischet / enzogen wirdt dem gans-  
 zen Leib / oder vonn etlichen fürtrefflich-  
 sten Gliedern. Aber von den adern einem  
 besondern Glied allein / vnnnd mögen diese  
 üstädertlin / aber die anderen stammadern  
 genennet werden. Aber vnder solchen A-  
 dern seind die drey im armbug die gemey-  
 nesten/ vnder welchen die oberst bey den ge-  
 meynen ärketen Cephalica, das ist die  
 Hauptader / die mittel Mediana, Vena  
 cordis,



## Spiegel

cordis, vena nigra, oder fusca, vnd funis  
brachij genandt ist / die Herz Ader / die  
vnderst nennet man Basilicam / ist die  
Leberader im rechten Arm / aber im lin-  
cken des Milkes.

Diz sind die fürtrefflichsten Adern vor  
anderen / dann sie etwas grösser / so gehen  
sie auch am geradesten / vnd Schmutz-  
schlecht zu den innern fürtrefflichsten gli-  
dern.

Diese Adern zuschlahen / hat es auch  
etlich ander sonderliche auffmerkungen /  
also / das in kalter zeit vnd im Winter die  
Adern der lincken seyten geschlagen wer-  
den sollen / Aber Sommerszeiten in der  
rechten seyten. Aber in einer gemeyn dar-  
von zu reden / so wir vermercken / das das  
geblüt auß vnordenlichem Regiment / von  
natur / oder anderer vrsach halben dick vñ  
Melancholisch ist / soll es von der lincken  
seyten gelassen werden. Ist aber das Blut  
klar / dünn / subtil vnd reyn / lasz man von  
der rechten seyten / sonderlich woh es Cho-  
lerisch vnd hizig ist.

Weiter / so du das Geblüt abwenden  
vnd

vnd zuruck ziehen wilt von der rechten seiten/sol die lässe in der lincken seiten beschehen/ vnd also im gegentheyl/ Nemlich/ so wir zweiffen / es samle sich ein geschwer oder apostem in der rechten seiten / sol die lässe vnd abweisung in der lincken seiten beschehen/ Vnd herwiderumb also im gegentheyl auch.

So sich aber die materi gesund gesetzt/ vnd allgerend zusammen gezogen ist/ sol die aderläß eben ander selben seiten geschehen / an deren du die meiste vberflüssigkeit spürest.

Vnd hie mercke/ daß solche abweisung oder zuruckziehung anders nit geschehen sol/waß durch einen abzug schnurschlechte dargegen gesetzt/ als nemlich von der rechten strackß gegen der lincken / vnder sich/ obsich / oder nebensich / aber keins wegs vnder sich/ vnnnd obsich / oder gegen vber auff ein mal/ es wer dann hefftiger vnmesiger vberfluß vorhanden.

Weiter solche adern zuschlahen / soltu wissen / daß mehr sorg vnnnd gefährlichkeit bey der Median sein sol dann bey

## Spiegel

ändern adern/dann das Herz häßlig vnd  
solcher lässe geschwächt wirdt. Darumb  
man dieselbige Ader denen / so ein blöd  
schwach Herz haben/vnd leichtlich in ont  
macht fallen/nicht öffnenen soll/es erfordert  
es dann vnuermeidliche nottursffe / sonst  
soll man alle zeit an statt derselbigen die  
Haupt oder Leber Ader schlagen. Gleich  
cherweise so wir vernemen blödigkeit oder  
kälte der Leber / Milz / oder Magens / so  
sollen wir leichtlich die Leber oder Milz  
ader schlagen/ Solchs verstand auch von  
der Hauptader. Doch ist das ein nütze  
liche Regel / daß vnder solchen dreyen  
Adern allzeit die / so am scheinbarlichsten  
vnd vüllest ist/geschlagen werde / dann  
solchs gibt anzeigung/ daß dasselbig glied/  
welchem sie dienet/ am Blutrreiche  
sten/stärckesten/vnd kräft  
tigesten sey.



Einzeigung der fürnehmsten / ge-  
meinsten / vnd gebräuchlichsten adern/  
so für mancherley gebrächen des leibs  
an allen gliedern / nützlich ge-  
öffnet / oder geschla-  
gen werden  
mögen.



## Spiegel

**D**ie Aderläß ist durch eröffnung  
der Adern ein messige enziehung  
des vberflüssigen Geblüts. Dies  
weil aber ein jedes Glied sein besondere A-  
dern hat/mögen solche in mancherley fehl  
vnd gebrächen in sonderheyt geschlagen  
werden.

1 Die erst Ader wirt mitten an der stir-  
nen funden / ist nütz vnd gut / für das  
schweren der Augen / Wehtagen des  
haupts/ so allein die ein seyt des haupts  
begreiffet / Hemicrania genandt / bes-  
nimpt auch ein ander Hauptweh / die  
Hirnwütigkeit / läutert das rot Ange-  
sicht / Bläterlin / vnd Psinnen / gibt ein  
schöne farb.

2 Ein Ader oben auff dem Haupt ge-  
schlagen / leget häfftigen vnleydlichen  
schmerzen des Haupts / langwirige tob  
sucht / vnd hirnwütigkeit.

¶ Hiemercke / daß die adern des haupts  
vor der Speiß / nemlich in nüchterem  
geöffenet werden sollen / Aber die ande-  
ren vnder dem Rin nach Essens / so die  
erst dämmung vollbracht ist.

- 3 In beyden Augwinceln erscheinen  
zwo adern/innerhalb nächst der nasen/  
Wo dise adern mit fleiß vnd guten sor-  
gen geöffnet werden/läutern vnd erklä-  
ren sie das tuncfel verfinstert Gesicht/  
benemen alle Fluß/zähern/nebel/vnnd  
dergleichen befinsterung der augen.
4. 5. Zwo Adern an jeder Seyten des  
Schlaaffs eine/am Haupt/mag man  
öffnen für schmerzen vnnd gesicht der  
Ohren/für stätigs triessen vnd vnmes-  
sige feuchtigkeit der Augen/leget auch  
den Schmerzen vnnd Wehtagen des  
Haupts/vertreibet die Psinnen vnnd  
Kaud des Haupts vnd Angesichts.
6. 7. In der hõle der ohren findt man  
ein Ader/die mag man schlagen/das  
Haupt zubefestigen vnd bewaren/vor  
zittern vnd beben. Diese lässe benimpe  
auch das sausen vnd dönen der ohren/  
vnd anfahende täubhey.
- 8 Zu beyden seyten der Nasen gelassen/  
renniget das Haupt von vberflüssigem  
Gebüt / schäryffet auch das Gesicht  
vnd Gehör.



## Spiegel

- 9 Die ader vornen am spizlin der Nasen/benimpt die schwermütigkeit des Haupts/stillet die Flüs/ vnd verreibet auch die röte der augen / nimpt hinweg allerlei mangel des Hirns/vnnd bringet wider die verloren gedächtnis. Diese aber/dieweil sie tieff verborgen liget/vnd nicht scheinbar ist/ sol sie mit allem fleiß besucht werden.
- 10 In jedem Nasloch findest du ein Ader / dieselbige geöffnet / ringert das Haupt/vnd wehret dem stätigen nasenbluten.
- 11 Die ader der vndern oder obern Lefzen gelassen / ist sehr nütz für fäulnis/geschwer/ vnd eusündung des mundes/biller/ vnd zansfleischs.
- 12 Die Adern am Gaumen gelassen/vertreiben Beulen vnd farb des Angesichts mit röte / benemen auch den schmerzen der Zän/ Kinbackē/ Kälē/ vnd des mundes.
- 13 Am rachen erscheinen vier fürneme Adern / welche geöffnet / das Haupt vom Catharren vnd Flüssen reynigen/  
stillen

stillen vnd mildern das Zanweh.

14 Auff dem Nacken seindt 2wo Adern/  
die werden etwas sicherer vnd mit wes-  
niger sorg geöffnet/ für allerley schmer-  
ken vnd gebrächen des Haupts/ Zobs-  
sucht/ vnd Hirnwütigkeit.

15 Hinder jedem Ohr findestu ein ader/  
die ein geschlagen/ bekräftiget die ges-  
dächteniß/ vnnnd säuberet das auffzügig  
angeficht.

16 Vnder der Zungen werden 2wo A-  
dern gefunden/ welcher hülff nicht ges-  
nugsamlich zuloben/ in sorglicher ver-  
schwellung der Kälen/ hizigem vnnnd  
schnellem Halsgeschwer/ so die gemeyn-  
nen ärzet vnd Balbierer die Squinan-  
ken nennen/ daruon der Mensch erstis-  
cken muß. Solche Adern mögen auch  
nüsslich geschlagen werden/ für die beu-  
len vnd trüsen der kälen/ vñ auffschwel-  
lende halßmandel/ vñ andere gebrächē  
der kälc/ mund/ gurgel/ vñ Zanfleisch.  
Dienen auch etlicher maß den glidern  
des athems/ der brust vnnnd lungen/ bes-  
nemen auch verhinderniß der sprach.

## Spiegel

- 17 Zwischen dem Rin vnd vndersten leffzen wirt ein ader gefunden / die selbig geöffnet / benimpt den bösen faulen gschmack / so von den zänen / billern oder zanstensch kompt.
- 18 Die ader vnderm kin wirt gelassen für bösen gestanck der nasen / schmerzen vnd gebrächen des vndersten kifers vnd wangen / erklärt auch das rot pfinnisg malzig angesicht.
- 19 Die zwo halzadern / wo sie von ein erfarnen meister künstlich vnnnd recht geschlagen werden / trucknen sie das er feuchtet haupt / vnd wehren dem ersten außbruch der malzei.
- 20 Die felsenadern so beyder seits vnder den armen sich eräugen / mögen geöffnet werden für mancherley fehl vnnnd gebrächen der brust vnnnd lungen / benehmen das trucken vbers herz / vnd dienen dise lässe denen fast wol / so schwerlich athmen.
- ¶ Hie ist zumercken / das die adern der arm vor essens in nüchterm geschlagen werden sollen.



- 21 Die Hauptader/ wo sie on schmerzen  
vnd andere gefährlicheyt recht geschlas-  
gen wirdt/ benimpt sie das rinnen der  
augen/ allerley gebrächen des Haupts/  
vnd den hinfallenden siechtagen.
- 22 Die Median auff beyden Armen/  
welche mann/wie obgemeldet/ auch die  
herzader neñet/ daruff daß sie für fehl  
vñ gebrächē des herzens gelassen wirt/  
mag nützlich gelassen werden/ für enge  
vnd trucken vbers herz/ schmerzen vñ  
stechen der seyten/ geschwer vnd derglei-  
chen innwendig des Leibs/ wirdt ein ge-  
meyne ader des gansen Leibs geachtet/  
vnderer vnd oberer glider.
- 23 Die Basilica oder Leberader vnder-  
halb der Median am Arm/ dienet ge-  
lassen zur Leber/ für verstopffung/ ste-  
chen/vñ andere dergleichen gebrächen  
derselben/ benimpt auch das seyten ste-  
chen/ vnd wehret dem häfftigen bluten  
der Nasen.
- 24 Die Hauptader beyder seyten geschlas-  
gen/ ringert das erfüllet Haupt/ vñnd  
benimpt aller handt schmerzen vñnd  
gebrächen

## Spiegel

- gebrächen desselbigen / stillt den stätigen  
Fluß der Augzäher / vnnnd benimpt  
auch den schmerzen der schultern.
- 25 Die Median mag auch auff der linck  
en seitten gelassen werde / für alle fecht  
vnd gebrächen des Herzen / Magens /  
vnd Rippfellins.
- 26 Die Basilica auff der linckē seitten /  
wirdt die Milzader genandt / dann sie  
dienet zum Milch / das grob Melanchol  
isch Geblüt außzulassen / vnnnd das bes  
chwert milch dauon zuentledigen / stillt  
schmerzen vñ feuchte aller innerlicher  
glider / der narung dienlich vñ gehörig.
- 27 Die Purpurader wirdt gelassen für  
innerliche gebrächen.
- 28 Die Küselader lassen etliche für ge  
brächen der vndersten Glider.
- 29 Die Schlaheader soll gelassen wer  
den / für gebrächen des Magenmunds /  
so mann / mit recht / das Herzweh / oder  
die Herzfrantcheyt nennet.
- 30 Die ader vnder dem daumen geöffne  
t / dienet den augen / vnd soll auch die  
natürlich hiltz des Leibs miltern.

- 21 Zwischen dem Daumen vnd Zeigfinger / ist ein ader / die pflegt man gemeinlich zulassen / für schwermütigkeit des Haupts / mag nützlich gelassen werden für feber / auffwallē der gallen / das rot lauffen / flüß / nebel / vnd dunckle der augen / für geschwulst der zungē vñ halß.
- 32 Die Ader auff der Handt / zwischen dem Ohr vnd Goldfinger / ist erwehlet für schmerzen des Haupts / der lungen vnd milkes.
- 33 Die Ader auff dem Zeigfinger nennet man Saluatellam / soll auff der rechten Handt geöffnet werden / für die Gelbsucht / verstopffung der Leber / stehen vnder den kurzen Rippen.
- ¶ Diese Ader / vnd alle andere adern / sollen nach dem essen geöffnet werden / die Hand in warm Wasser gelegt / vnd also darinn lauffen lassen.
- 34 Von der Ader ist droben gesagt / an der zahl 31.
- 35 Von dieser Ader / lise die zahl 32.
- 36 Die Saluatella auff dem lincken Goldfinger / dienet für allerhandt gebrächen /



## Spiegel

brächen des Milkes vnnnd der Nieren  
Ist auch sehr nüz der Beermutter oder  
Weiblichen Geburtgliedern / vnd mag  
nüzlich geöffenet werden / für allerley  
Feber.

37 Zwo Adern inn beyden seyten / deren  
eine geöffenet / dienet fast wol die Wale  
fersucht zuuertreibē / benimpt den häßli-  
chen durchbruch des Leibs / von blöder  
däuwung verursacht.

38 Die ader auff der lincken seyten ge-  
lassen / dienet zum Milk.

39 Die Ader auff der höhe des Ruckens  
ob den Arßbacken / reyniget das geblüt  
von grober Melancholey / vnd stärcket  
die Nieren.

40 Vier adern ob der Scham zu bey-  
den seyten gelassen / dienen für den blu-  
tigen harn / stein / sand vnnnd griech / für-  
dern auch den Harn denen / so ihn fast  
schwertlich lassen mögē / seind auch sehr  
nüz geschlagē für gebrächen des Maß-  
darms / der Scham vnd Blasen.

41 Ein Ader in der vorhaut des Mann-  
lichen Glids geschlagen / machet den  
ganzen

ganken Menschen leichtmütig vnd gering.

92 Die vnder ader am Manlichen glid geöffnet / künstlich vnd mit allem fleiß auffgethan / dienet für aller handt gebrächen der nieren / geschwulst / vnd entzündung der Gemächte / vnd so die blaß im Leib verschwollen ist / vom getreng des steins in den nieren vnd blasen.

93 Zwo adern auff beyden kniescheiben gelassen / benemen die müdigkeit / vnd machen einen sanfften geringen gang.

¶ Hie merck / die Adern der Beyn vnd Füß / sollen nach essens geschlagen werden.

94 Zwo adern durchfrieichen die diech / vnd zwo auff beyden Schienbeynen ordenlich auffgethan / stille den schmerzen der Diech / Schinbeyn / vnd Füß / ob gleich solcher gebrächen vonn der Blasen verursachet were / nimpt auch den schmerzen der Glidsucht vnd Podagram / fürdert die Gebürlicherenigung der Weiber / das verhartet verstarret Geäder wirt darnon gemiltert.

## Spiegel

- 45 Zwo Adern strecken sich an jedem schenckel beyde schinbeyn her ab / die eine innwendig / die ander außwendig des schenckels. Die inner nennet man die Rosenader oder Saphena / die auß die hüfftader oder Sciatica. Die inn auff dem Enckel oder Knoden auffgethan / fündert den Weibern ire verstandene reynigung / dienet wol d' Vermutter vnd Blasen / für mancherley gebürchen derselbigen / stillet den schmerzen der Diech / Scham / Hüfft vnd Lenden / Weibs vnd Mannen.
- 46 Die eusserste Knoden ader / Sciatica genaüt / am eussersten theyl des schenckels geschlagen / benimpt den vnleidlichen schmerzen des Hüfftweh / vñ Lendenweh / dienet wol denen / so mit dem Stein in Nieren vnd Lenden beladen seindt / viel Ruckenweh haben / stillet auch die geschwulst der Gemächte.
- 47 Die Saphen innerhalb des schenckels / soll auch den weibern geschlagen oder geöffnet werden / welche nach der Geburt nicht genugsamlich gereyniget



Get worden seindt / oder welchen solche  
reynigung sonst verstanden. Es nimpt  
auch diese Lasse den schmerzen der Ge-  
mächte vnd Geburt glider / Weib vnd  
Man / vnd fürdert den Harn.

48 Zwo adern innwendig vnder beider  
Knoden gelassen. benemen die scheuß-  
liche rote farb / vnd auffgeblasene Ge-  
schwulst der Beyn vnd Fuß / vnd ma-  
chen schöne reyne Schenckel.

49 Zwo adern vnder beyden kleinen Ze-  
en / der eine geöffnet / bringen wider  
vnd fürdern den Weibern die gebürli-  
che reynigung ihres Blumens / ziehern  
von oben herab / darumb erklären sie  
das scheußlich Angesicht / benemen die  
Fluß der Schenckel.

50 Zwo Adern auff den kleinen Zeen an  
beiden füßen geschlagē / lassen auß das  
hitzig wütend Cholerisch gebüt / sollen  
von denen in sonderheit geöffnet wer-  
den / welche sich vor dem schlag / paras-  
lys / vnd dergleichen besorgen. Solche  
lasse behalt auch die schenckel gesundt.

51 Auff dem eussersten oder vordersten  
Glid

## Spiegel

- glied der kleinen zehen an beiden füßen/  
werden zwo adern gefunden/ dieselben  
gelassen/ führen auß viel vnreyn ober/  
flüssig Geblüt/ daruon dem Leib man/  
cherley schand begegnet/ als beulen/eis/  
sen/raud/schäbigkeit/ vnd der gleichen.
52. Beide adern auff den grossen zehen/  
werdē nützlich gelassen/ für vnnatürli/  
che verhaltung der Weiblichen krank/  
heyt/ Geschwulst vnnnd Geschwer/ des  
Manlichen Glids vñ gemacht schmer/  
ken der Lenden vnd Diech.
53. Weiter seindt auch zwo Adern auff  
dem vordersten Glied der grossen Ze/  
hen/welche nützlich geschlagen werden  
sollen / das Gesicht zu läutern vnnnd  
schärfffen / beneimen das Augenweh/  
reynigen das auffzügig Angesicht/ ver/  
treiben die beyssende Raud der Schen/  
ckel/ fürdern auch den Weibern jr rey/  
nigung. Dis seindt die fürnembsten  
vnd gemeynesten Adern/welche mann  
gemeyniglich pflaget für mancherley  
gebrächen zu lassen/ als ich in kurzem/  
doch so viel dir hierinn zu wissen vnnn/  
nöthen/

nöhten/ angezeygt habe. Damit du dich  
aber weiter recht vnd ordenlich wiffest zu  
halten/ solt du folgender Regeln/ deren etz  
liche vor der Lasse/ etliche in der Lasse/ vnd  
etliche nach der Lasse/ wargenommen wer  
den sollen/ fleissige gute achtung haben.

Etliche fürneme Regeln / so vor  
der Lasse/ in der Lasse/ vnd nach der Lasse/  
mit fleiß wargenommen / vnd auff  
gemerckt werden  
sollen.

**D**ie Regeln / welche fürnemlich  
vor der Lasse wargenommen vnd  
mit fleiß gehalten werden sollen/  
ist/ das man sich vorhin ein wenig sanffz  
tiglichen bewege/ vnd messiglich bearz  
beyte/ sich darmit wol zuermundern / das  
auch das blut bewegt / desto flüssiger seye/  
vnd zuspringen geschickter.

Zum andern / soll man das Glid/ das  
ran man lassen wil / wol ermärmen/  
vnd bereyben / oder mit warmem Wasser  
bigießern



## Spiegel

begiessen vnd bähē / damit sich die Ader  
herfür thue / auffgeschwell / desto geschick  
ter geschlagen werden möge / vnd das blut  
wol herzu lauffe.

Zum dritten / ist auch nit wenig an dem  
gelegen / welcher diese Adern öffnen wil /  
Hiezu soll man erwählen einen jungen  
Meister / der des lassens geübet / ein freye  
leichte Handt habe / scharpff gesicht / der  
sich nicht voll Wein sauffe / einen dollen  
Kopff / oder zitterende Handt habe.

Zum vierdten / woh der Lässer verzagt  
vnd kleinmütig were / vnd sehr blöd / auch  
ihm vil Gallen in Magen flüß / soll er vor  
dem lassen ein schnitten Brodts niessen /  
in gutem kräftigem Wein gedunckt / oder  
in Granatöpfel Safft / welches dich am  
besten bedunckt.

Zum fünfften / ist zu wissen / daß etliche /  
vor vnd ehe sie zu der Aderlässe treten sol  
len / vorhin etlich tag gebadet werde müß  
fen / nemlich die / so ein grob dick blut habē /  
das nicht springen wil / Dann vom baden  
wirt das blut dünn / subtil / mildt / vnd flüß  
sig. Es geben sich auch die verborgenen  
Adern

Adern herfür/so verziehen auch vom bad die vnnatürlichen vberflüssigkeyten der Glider. So dann die Lasse geschicht/wirdt zu gleich auch die vnreynigkeyt von den kleinen neben ästlin durch das Bad erweychet / mit außgetriben.

Zum sechsten/ ist zu mercken/ daß man sich vor der lasse gänzlich aller vberflüssigkeyt entledigen sol/ des Harns vnd Stulgangs/ damit die schädlichen dämpff von solcher materi nicht an sich gezogen werden/von den Adern/vnnd das geblüt verunreynigen. Dann so die Adern von der lasse gelecret werde/ ziehen sie kräftiglich widerumb an sich / durch die saugenden äderlin der Leber vnd Magens.

Weiter / sollen gesunde Leut in Sommerszeit auff der rechten / vnd im Herbst vnd Winter auff der lincken seyen lassen.

Weiter / sol mann die Ader nit zu hart binden/damit sie sehr auffschwelle/ dann woh sie als hart vom Blut getrungen/ vñ rundt auffgeblasen / mag der Streich nit so wol darauff haften.

Darumb soll

3 ij

hierinn

## Spiegel

hierinn messigkeit gehalten werden / Dañ  
woh die Ader zimlich gebunden / mag sie  
desto baß getroffen werden / dan also mag  
sie dem streich widerstehen.

So die Ader vnder dem Gebänd nicht  
erscheinen wil / oder sich genugsamlich er-  
zeyget / so löse das gebänd widerumb auff /  
vnnnd salbe die Ader mit warmem öle / als  
mit Camillen öl / das reibe wol hinein / so  
lang / biß sich die Ader herfür thue.

Weiter soll auch der Strench sein ge-  
wisse maß haben / daß er nicht hart seye /  
damit das Laßeyßen nicht zu tieff inn die  
Ader geschlagen werde / oder dieselbig gar  
durchschlügest / vnnnd ein vnderligender  
Neruen oder Herzader damit getroffen  
würde / sonderlich wo die Adern klein vnd  
zart seindt / darzu tieff vnder der Haut im  
Fleisch verborgen ligen.

Das Laßeyßen soll mit zweyen fingern  
in der mitte wol gefasset werden / aber mit  
dem Zengerfinger soll mann nach der A-  
dern greiffen. Solchs eyßen sol mañ auch  
nicht wacklend / sonder stat vñ fest halten.  
Item /



Item / woh die Ader ledig were / vnnnd leichtlich zu beyden seyten getriben werden möchte / soll sie mit dem binden versorget werden / daß sie auff kein seyt weichen mag.

Das gebänd sol nahe bey dem ort sein / da du die Ader öffnen wilt.

Hie ist weiter in sonderheit zu mercken / vnd mit fleiß zu betrachten / ob mann auch in einem tag ein Ader zweymahl schlagen oder öffnen möge / woh genugsamliche Lässe auff einmahl nicht geschehen mag / als sich offtmahls begibet / woh von nöthen ist / daß mann viel Bluts enziehe / vnd aber solches von blödigkeit wegen der natürlichen kräfte auff einmahl nicht geschehen mag / oder anderer dergleichẽ vrsachen durch wir verursacht werden zum andern mahl zulassen. Woh es dann also die noth erfordert / mag man desselbigen tags zum anderen mahl die Ader öffnen / aber nicht mit einem scharpffen Nagel auffreißen / wie etlich pflegen zuthun / sonder mit einem Laseysen wider öffnen / darmit solche Ader nicht zu wenig offen / als

## Spiegel

lein das gut gesunde blut heraus lasse / vñ  
das grob vngesunde blut / von enge wegen  
des löchlin / nicht heraus möge.

Diese lasse / so zum anderen mahl ge-  
schicht / hat platz in den APOSTEMEN / so man  
sichet / daß das Blut im ersten Laßfächelin  
besser ist / dann im anderen / das lezt böser  
ist / dann das nächst vor ihm. Doch sollen  
hierinnen die natürlichen kräfte vnd ver-  
mögen des Leibs wol betrachtet werden /  
dann wo sie zu schwach vnd blöd weren /  
soll diese ader lasse zum andern mahl nicht  
geschehen.

So man auch willens were / zum an-  
dern mahl zulassen / wer gut / daß das Laß-  
eyssen mit öl gesalbet würde / damit das  
mündtlin nicht als bald zuwüchse / mag sie  
in der andern lasse desto leichter widers-  
umb auffgethan werden.

Es begibet sich offft / daß die Ader / ob sie  
gleich genug offen / doch nicht lauffen oder  
springen wil / vnd mag dises auß vielerley  
ursach geschehen.

Die erst ist viele vnd vberflüssigkeit des  
gebläts / welches sich dermassen versteckt /  
daß

daß es kein lufft hat/vnd von der viele wegen/das löchlin verstopffet/ Etwan lauffe es tröpfflingen / als dann soll sich der Lässer sehr reuspern. Mann soll jm auch auff die Schultern schlagen/darmit das Blut dapffer außgetriben werde.

Die ander vrsach ist/grobheit vnd dicke des Geblüts / als dann mag es mit keiner hülff außgetriben werden/es sey dann vor erklärt vnd geläutert/mit bequemer Arzney vnd Speiß.

Die dritte vrsach ist / mangel des bluts/ Vnd wirdt solches gemerckt / so der lässer mager ist/vnd nit wol bey leib. Dise sollen erquickt/vñ mit stärckeder wolfürend kost widerum gestärckt vñ bekräftigt werden.

Die vierdte vrsach ist kleinmütigkeit/forcht/vnd schrecken / als so einer der lässe nicht gewohnet/ sie vormahls nie mehr gebraucht hat / Dann soll mann dem Lässer ein Schnitten Brodts inn Wein geduncket/ eingeben/ das Angesicht mit Rosenswasser besprennen/ vnd gute kräftige kost barliche Krafftwasser an die Stirne vnd Schläff streichen.



Die fünffte vrsach ist / so das Löchlin zu klein / vnd die Ader nicht genugsamlich geöffnet ist / als dann sol manns erweitern / sonst würde das reyn subtil blut außgelassen / vnd das grob dick verhalten.

Weiter soll im lassen das Blut fleyslig gefült oder getastet werden / woz es dann kalt were / soll mans eylendts verstopffen / desgleichen auch / wo es sehr warm / ganz dünn vnd subtil gespüret wirdt / dann zu beyden theylen ist sich zubeforgen / daß der Lässer in ohnmacht vnd schwachheit fallen werde. Ist aber das Blut warm / vnd zimlicher dicke / nicht zu dünn vnd subtil / oder dick vnd grob / der Harn rot vnd dick / vnd der Puls vollkommen / magst du wol ein starcke Lässe thun / woz sonst nichts hindert.

In der Aderlässe solt du auch ein tropfen des Bluts auff einen Nagel nemen / woz er zerfleußt / vnd nicht bey einander bleibet / so ist das Blut sehr Wässerig / vnd soll als baldt gestopfft werden. Zerfleußt es aber gar nicht auff dem Nagel / so ist es zu dick / als dan sol man ein wenig lassen /  
bis

bis daß subtiler vnd dünner komme. Halt es sich aber mittelmässig / so wirt es für gut gesundt Blut geachtet / das magstu desto fecklicher zimlicher maß springen lassen / woh sonst nichts hindert. So du auch einen tropffen Bluts inn ein Beckin mit Wasser fallen lässest / vnd derselbig zu boden sincket / bedeut es häfftig grob Blut / schwimpt es dan gar oben / vnd zerfleuht / so ist gar zu Wasserig. Halt es aber hies rinn das mittel / so ist gut geblüt.

Zu etlichen malen / soll mann auch das Blut in solcher lässe mit einem finger halten / dann diese verhaltung bringet zwysache nutzbarkeit / Dann erstlich erholen sich dardurch die natürlichen Kräfte / als dann wirdt der Lässer ein wenig erquicket / vnd kompt wider zu ihm selbs / der sonst / von wegen der stümpfflingen enziehung des Geblüts / schwach vnd krafftlos werden möchte.

Zum andern / ist diese verhaltung der ursach halben nützlich / daß dardurch das Blut ein wenig gestopffet wirdt / so lang das ander böß Geblüt herzu fließen

## Spiegel

Möge. So nun ein Apoftem vorhanden/  
ift die verhaltung mit einem finger fehr be-  
quem vnd nützlich.

Dieweil ich dir nun genugsam erzehle  
habe / wie du dich innerhalb vnd außers-  
halb der läffe halten folt / wil ich dir weiter  
die nothwendigften Regeln / welcher du  
dich gebrauchen mußt / nach der läffe / glei-  
cher maß auch erzehlen.

Hierinnen folt du erftlich mercken / daß  
mann fehnell auff die läffe nicht fehlaffen  
foll / noch hin vnd wider gehen / auch nicht  
viel redt mit andern Leuthen treiben / fech  
auch nicht an liechtem orth halten / feonder  
gleich auff die läffe / fo bald das löchlin ver-  
bunden ift / wie fech gebürt. Ift die läffe an  
einem Arm / fo halte er denfelbigen vber-  
fech / darmit das Geblüt nicht herzu lauff.  
So er den arm also ein kleine zeit vber fech  
gehalten hat / fanfftiglich an gefteuwret  
oder vnderlegt / leg er fech zu ruhē auff ein  
Beth an einem duncklen ort. Aber keines  
wegs foll er auff diefeib feyt ligen / an wel-  
cher er gelaffen hat. Er foll auch feine Aus-  
gen zu halten / vnd also ein zeitlang allein  
fein /



sein/damit die leblichen Geister nicht zer-  
sprengt werden. Aber hie gedencke einer  
bey im selbs/wie schön wir Teutschen solz  
cher Regeln nachkommen/so wir sekunde  
vonn dem Ballbierers oder Scherhaus  
kommen / vnnnd den nächsten zum Wein  
lauffen / daselbst wider ein frisch Geblüt  
zu schöpfen/2c.

Nach dem der Lässer also ein zeitlang  
geruhet hat / soll mann ihm dieweil einen  
schnitten Brodts bähen / dieselb in guten  
kräftigen wolriechendem Wein eindun-  
cken/vnd zu essen geben.

Ist es dann sach / daß ihm der Magen  
sauber vnd reyn ist/so mag mann im zwey  
frische weyche Eyer geben/vnd nachmals  
neme er sein gewöhnliche Speise / welcher  
er desselbigē tags wenig niessen soll / Auch  
soll sie gut vnnnd leichter dāuung sein.  
Trincke Wein mit einem wenig Wasser  
vermischet. Es ist auch besser/wo je Excess  
geschehen soll am Lastag / es geschehe mit  
trincken/dann mit essen.

Am Lastag / soll mann sich auch nicht  
vben/ oder sehr bearbeyten / sonder bey  
guter

## Spiegel

guter Gesellschaft im Haus frölich sein/  
sich vor Baden hüten/ vnd desselbigen tag  
ges all böse begird vermeiden.

Den sechsten tag nach der Aderlässe/  
mag man wol Baden / den fünfften che-  
liche Werck treiben / den vierdten zimliche  
vbung vnnnd bewegung des Leibs haben.  
Aber drey Tag lang / soll sich der Aderläs-  
ser ohn alle schwere oder mühsame bewe-  
gung ganz still vnnnd rüwig halten / im  
guter rechtmessiger ordnung Speiß vnd  
Trancks.

Dieweil es sich aber vielmahls begibt/  
daß den Aderläßer etwan nach der lässe  
schwachheyten ankommen / also / daß er in  
onmacht fallet / fürnemlich die / so vil gal-  
len im Magen haben / Diesen soll man  
gleich nach der lässe die außwendigen gli-  
der / händ vnd füß / wol bereiben / das ange-  
sicht mit Rosenwasser besprennen / vnnnd  
köstliche krafftwasser anstreichen. Man  
bestreich jm auch das angesicht mit kräfti-  
gem wolriechendem wein / bräche ihm den  
mundt mit einem holz auff / daß man in  
wider ermundere / gieße ihm Hünnerbrülin  
mit

mit kräftigem Wein ein. Er sol auch gute Confect brauchen / als Diamargariton, Pliris cum Musco, vnd Zuckerrosaf. Vnd sey diß genug gesagt / von den Kegeln / welche mann vor / nach / vnd in der ader lässe halten vnd brauchen soll.

Wie mann nach der Lasse das gestanden Blut vrtheylen soll.

**D**ieweil es ein alter gebrauch vnd herkommen / welcher auch inn der Arzenei gegründet / natürlicher weise geschicht / daß mann das gelassen Blut nach der lasse beschawen / darauff vrtheylen vnd erkennen mag / die Natur vnd wesen des Menschen / wil ich solches auff das fleißigst / doch in kurzem anzeygen.

So du nun das Blut vrtheylen wilt / so solt du es auff ein Stundt nach der lasse beschawen / nach dem es gerunnen ist. Es ist aber hierzu nützlich vnd bequemer / daß mann das Blut inn viel Laßlächlein  
setze /



## Spiegel

setze/damit manndesselbigen mancherley  
vngestalt mercke.

Zum ersten aber solt du mercken / in sol-  
chem vrtheyl des Bluts/ ob das erstgelas-  
sen böser sey / dann das ander vnnnd dritt/  
das ander böser/dann das dritt/vnnnd also  
einander nach/ vnnnd ob das lezt das beste  
sey/welchs anzeigung gibt/das solche läß-  
sen nützlich/ gut/ vnd vollkommen gewesen  
ist. Also auch vom gegentheyl zu vrtheyl-  
en/so das erst gut / das ander böß / ist nit  
also gut/sonder gibt anzeigung / das wei-  
ter lassens von nöhten/oder andere purgie-  
rende arzeney gebraucht werden soll / sol-  
ches geblüt von vermischung schädlicher  
materi der feuchten zureynigen.

In der Aderlässe / welche Geschicht  
die materi abzuwenden/oder zuruck zuzie-  
hen / da das orth der lässe ferz ist von dem  
bresthafftigen Glid / bezibet es sich viel  
mahl/vnnnd nicht ohn redliche vrsach/das  
das erst Blut schöner/besser/vnnnd gesun-  
der ist/ dann das ander/ dann solchs ist ein  
gewiß warzeichen rechter vollkommener  
zurückziehung.

So aber die lässe geschicht von vbers  
flüssigkeit zuentledigen / vnnnd in der nähe  
bey dem francken Glid / als dann soll das  
erst Blut böser sein / dann das ander / vnd  
das ander böser / dann das dritt. Wo aber  
das widerspiel geschicht / ist vonn nöhten/  
woh es sein mag / daß zum anderen mahl  
gelassen werde. Aber denselbigen / so des  
lassens gewohnet seindt / vnnnd doch etwan  
lange zeit anlassen stehen / begegnet offte/  
daß das erst blut böser vnd vngestalter ist/  
dann das ander oder drit / als dann ist von  
nöhten / daß mann bald hernach widerum  
ein Aderschlahung thue.

Zum andern / soll mann gute auffmers  
ckung haben / auff die Substanz des Ges  
blüts. Hierinn solt du fürnemlich betrach  
ten vnd wissen / daß fünfferley Substanz  
im Blut vermischet seindt / als Melancho  
ley / Phlegma / Cholera / vñ das reyn Ge  
blüt für sich selbs / vñ ein wässerige feuch  
tigkeit.

Die Melancholey ist die vnreynig  
kheit / Heffen oder Trüsen des Geblüts/  
schwarz vonn farb / sezet sich zu Boden  
im

## Spiegel

im Laßkächelin / vnd so dieser groben trüben materi viel ist / so ist das Blut nit gut / dann darauß mögen wir vrtheylen / daß derselb mensch trauwrig / neydisch / sorgfältig / geizig / forchtsam / vnd kleinmütig seye / Vnd soll diser Arzney gebrauchen / daruon das reyn gut Geblüt zuneme / vnd gemehret werde / vnd von solcher groben trüben Melancholey gereyniget.

Phlegma ist ein weisse materi / wie ein zäher Schleim / oder Ros / ganz vngeschmack. Diese weisse materi soll nach der Melancholey im geblüt gefundē werden / doch nicht zuviel / dann woh solcher Phlegmatischer materi zu viel were / vrtheylen wir einen solchen Phlegmatischen natur / vnd daß er faul / träg / vnd schläfferrig sey / grobes verstands / vnd sehr rosig. Doch soll dieser feuchte mehr sein / dann der Melancholey.

Nach der Phlegmatischen feuchten folget das Blut / welches von Farben schön Purpurfarbroth sein soll / wie die Edelen wolriechenden Meyländischen Rosen / dieses soll am aller meisten sein. Woh sein dann



dann viel ist / vrtheylen wir einen solchen Menschen Sanguinischer Complexion / der fridlich / mildt / gutig / frölich / vnd gutes muths ist / rot vonn farben / dapffer genug / doch mildt vnd gutig.

Nächst nach dem Blut folget die Cholera / oder geläutert Gallen / das ist / der schaum des geblüts / Saffran gelb an der farb / liechter glanzender röte / vnd sol dieser feuchte weniger sein / dann des bluts vñ Phlegmatischer feuchte / aber doch mehr / dann der Melancholey. Wo sein aber viel ist / vrtheylen wir ein solchen mensche Cholischer Complexion / rauhe von haar / betrüglich vnd falsch / zornmütig / faul vnd kün / verthünig / vñ zu allen sachen hurtig vnd geschickt / wacker vnd subtil.

Vnd ist fürnemlich zu mercken / daß der Melancholischen feuchten am aller wenigsten sein soll / Dann diese feuchte dem leben ganz vngleichförmig. Aber des Bluts soll zwey mahl als viel sein / als der Phlegmatischen feuchten / vnd diser zwey mahl so viel / als der Cholerischen / der Cholerischen mehr / dann der Melancholischen

## Spiegel

Ufchen. Solchs aber eygentlich zu wissen/  
ist nicht wol möglich.

Weiter soll auch der wässerigen Sub-  
stanz wargenommen werden/ welche inn  
gerunnenem Blut oben schwimmet / wie  
Molcken oder Käswasser in gerunnener  
Milch/ dann das ist die vberflüssigkeit des  
Geblüts. Solche feuchte vergleichet sich  
dem Harn an der Farb vnd Substanz/ so  
mann sie in ein Harnglas aufffasset. Vñ  
so dise Wässerigkeit sich gänzlich verglei-  
chet dem Harn/ eins gesunden Menschen/  
so ifts ein gut zeichen der gesundheit/ Wo  
aber nicht/ so ist es ein böß zeichen. Vnd je  
bas sich dise feuchte vom Geblüte scheydet/  
je besser zeichen es ist/ dann es bedeut ganz  
vollkommene dāuung / inn der Lebern  
vollbracht/ vnd herwiderumb / dann diese  
Wässerigkeit/ soll bey dem Blut sein / da-  
mit es desto leichtlicher vñ geringer durch  
die grossen vnd kleinen āderlein getheylet  
werden möge/ in alle Glider. Darumb  
ist es nicht gut / woh das Blut von solcher  
Wässeriger feuchten gar nichts bey sich  
hat/ Dann solches bedeut grob/ dick/ trüb/  
vñ reyn

vnreyn Geblüt / vnd daß mann wenig ge-  
truncken hab zur Speiß.

Es pflegen aber gewöhnlich die / so  
viel fasten / solcher Wässerigkeit sehr we-  
nig zu haben / oder so inn häfftigem ab-  
bruch leben. Desgleichen haben auch  
die dieser Wässerigkeit sehr wenig / so viel  
wachen / hitzige vnd truckene Speiß brau-  
chen / stäte vbung vnd bewegung des Leibs  
haben / vnd vil schwitzen. Desgleichen  
auch die / so von langwiriger franckheyt  
wider auffkommen.

Weiter ist es auch nicht gut / daß diser  
wässerigkeit dem geblüt zuviel vermischet  
sey / Dann solches zeigt an den feht vnd  
mangel der dāuung / auß ursach der  
Speiß vnd Tranccks / oder mangel der  
Glüder / zu der Nahrung dienlich / daß die  
speiß nicht in gut gesundt blut verwandelt  
oder verkehret worden ist / solches bedeutet  
auch zu grosse feuchtigkēyt vnd kälte des  
Geblüts. Darumb die / so einen kalten  
Magen haben / vnd ein kalte Leber / vnd  
kalte Adern / sich auch kalter feuchter  
speiß gebrauchen / viel trincken / sich wenig  
a ij vben/



## Spiegel

vben/nicht viel fasten noch wachen/dies selbigen pflegen solcher Wässerigkheit vil vnder dem Geblüt vermischet zuhaben.

Weiter ist auch vnder dem Geblüt ein fleischliche Substanz vermischet/ zu weiß farb genenget. Dann das Geblüt fahet an weißfärbig zu werden inn Aderen/ dann von leichter däuung wirdt es weißfärbig/ ehe es in Fleisch vnd Nahrung der Glieder gewendet werde/ dann diese däuung geschicht in den grossen Stammadern/ inn welchen sie anfahet/ endet sich aber/oder wirdt vollbracht in den kleinern äderlein. Diese flüssige Substanz erscheineth augenscheinlich im Geblüt/ nach dem es fleissig abgeschwembt vnnnd gewaschen wirdt. Vnd ihe feynster/wässeriger/ oder flüssiger das Geblüt ist/ ihe weniger dieser Substanz darinn gefunden wirdt. Aber ihe diecker vnnnd grober/ es vbertreffe dann sein recht temperament/ vnd ihe weniger feucht vnnnd flüssig das Geblüt/ ihe mehr dieser Substanz darinnen ist. Darvmb auß der viele solcher weisser Substanz/die vollkommene däuung gespürt wirdt

wirdt in Adern/vnnd augenscheinlich ges  
merckt. Desgleichen die geschicklichkeit  
des Geblüts in Fleisch/narung/vnd sub  
stanz der Glider verwandelt zu werden/  
fürnemlich woh diese Substanz der ges  
talt gefunden wirdt / daß mann sie mit  
den Fingern fühlen möge/vnd nichts dar  
zu vermischet sey/daß da schwarz ist vnnd  
hart/vnnd so mann es zwischen den Fin  
gern zerreibet / wie äschen sich zerreiben  
laß / dann solches bedeut / daß derselbige  
Mensch zur Mahlzeit sekunde bereyt ist.

Weiter / so du ganz engentlich vrthei  
len wilt / ob das ganz Geblüt grob oder  
subtil sey/ So nim ein rütlin oder messer/  
vnd wañ es gestanden ist/ oder gerunnen/  
so schneide es darmit durch/ so wirstu bald  
fühlen / ob es dem schnitt häfftig wider  
stande oder nicht/Wo es dann widersteht  
vnd hart ist/bedeuts grobheit des geblüts/  
vnd also herwiderumb.

Ist das Blut zähe vnnd schleimig/ so  
mag es anders nicht sein / dann daß es ein  
oberherrschende feuchte bey sich habe.

## Spiegel

Aber so es allein grob vnnnd dick ist/so mag es wol ohn dieselbigen sein / vnd vbertriffet hierinnen die trückne. Darumb ist das grobe Blut ohn Schleimigkeit nicht zäh he/hanget auch nicht aneinander. Ist es aber zäh vnd schleimig/ so kanstu es nicht wol von einander theylen / also hanget es aneinander.

So aber das Blut sich gar nicht von einander wil theylen lassen / läßt sich von einander scheyden/ wie öl / Wasser / oder andere feuchtigkeit/lauffet aber gleich wider zusammen / Das bedeut ein sehr reyn subtil Geblüt/ Solche feuchtigkeit mag/ meines bedunckens/ ein grosse vndäuwigkeit anzeigen. Woh sich auch das Blut von einander theylen lasset / aber nit glatt von einander schneiden/ bedeutet ein sehr schleimig Blut/ vnd ist dis Blut gemeynlich Phlegmatischer natur.

Item/woh das Blut geschnitten wirt/ mit etwas widerstandts / also / daß es sich nicht gern von einander schneiden wil lassen/ bedeut ein sehr grob geblüt / daß doch nicht zäh noch schleimig sey.

Weiter



Weiter soll auch die Farb des bluts beschawet werden. So du es nun mit fleiß beschawest/ vnd es nach dem hin vnd her wenden des Laßtächelins / sein Farb ver wandelt/wie ein schyleren Taffet/ das be deut vielerley böser feuchtigkeit mit etwas plast/durch welche das Geblüt auffgetri ben wirdt/ damit das liecht oder der schein leichtlicher hinein möge/ vnnnd also nach vielem hin vnd her rücken / jedes mahl ein besondere farb gebe.

Dieweil aber solches nicht rechte far ben seindt des Geblüts / sollen wir auch der rechten natürlichen Farben des selbigen achtung haben / welche schön rot sein soll/doch ein wenig dunckel / wie ein schö ne Purpurfarb / ist ein zeichen gutes Ge blüts.

Ist es dann Feuer rot vnd scheinend/ gibet es anzeigung / daß die Choleriche feuchte vberhandt genommen / Desglei chen auch / so es Gelbfarb/ ist ein zeichen/ daß es Windig ist / vnnnd voll vnnatürli cher pläst.

Ist es aber äschenfarb/ weiß/oder bley

Farb / mag geurtheylet werden / kälte des bluts / vnnnd vbertreffung Phlegmatischer feuchten / fürnemlich / so das Blut darmit zähe vnd schleimig ist / vnd andere zeychen zusammen / welche anzeigung geben der vbertreffung Phlegmatischer feuchten. Es mögen aber auch diese farben verurrsachet werden / von vnnatürlicher verbrennung des Geblüts / wie denen begegnet / so gar von Leib kommen / oder zur Malcey geneygt / vnd sekundt bereyt seindt.

Die grüne Farb des Bluts / gibet auch anzeigung der verbrennung / sonderlich der Cholerischen feuchten.

Schwarze farb bedeut die Melancholische feuchte / von Natur / oder also worden vnd verbrandt.

Weiter / mögen wir auch warnemen / des Geschmacks des Geblüts / woh vnnns solchs nicht abscheulich. Ist es dann am Geschmack süß / ist es ein gut Zeichen. Hat es aber gar keinen Geschmack / gibet ein anzeigung vbertreffender Phlegmatischer feuchten. Ist es aber bitter / so vbertrifft die Cholerisch feuchte. Ist es aber sauwer /  
rauhe /

ranhe/ vnd herb/ ist ein zeichen vbertrefsender Cholera.

Es bedeut aber der versalkē geschmack verbrennung vnd verdorrung vnder den natürlichen feuchten.

Weiter sol auch der geruch des geblüts wargenommen werden / dann so es einen guten lieblichen anmütigen geruch hat / ist es ein zeichen gutes gesundes Bluts. Hat es aber einen bösen vbelen geruch / vnnnd stinckt / bedeut es fäulniß in den feuchten.

Weiter sollen wir auch achtung haben / ob das gelassen Blut bald oder langsam gerinne. Gerinnet es baldt / bedeut es grosse grobheyte desselbigen / vnnnd vndäuwigkheyte / so es langsam gerinnet. Gerinnet es aber gar zu langsam / bedeut es fast grosse subtiligkheyte des Geblüts. Halt es aber das mittel / bedeut es mittelmessigkeit desselbigen.

Das sey auff dißmahl genug von der Aderlässe / vnd allem dem / so hierinn nützlich vnnnd nothwendig zubetrachten / geredt. Wie mann sich aber hierinn halten soll / inn mancherley fehl / gebrächen /



vnd Franckheiten des Leibs / ist dieses ort  
nicht vnser s fürnemens / sonder du magst  
hierüber mein grosse Practic der ganzen  
Leibarzney lesen/2c.

Vonn rechtem gebrauch / enge-  
schafft vnd nutzbarkeit des schreyff-  
fens vñ Köpffens.

**D**ieweil es durch ganz Teutsche-  
land / auff welches wir in sonder-  
heit diß vnser Regimentbüchlein  
geordnet vnd gestellt haben / ein gemeiner  
brauch des schreyffens vñnd köpffens als  
lenthalben ist / wollen wir desselben / wie es  
nützlich zugebrauchen / die fürnemsten  
vnd nothwendigsten Regeln erzehlen vnd  
beschreiben. Dann hierinn auch etliche  
puncten inn sonderheit wol zubetrachten /  
vnd engentlich warzunemen seindt.

Der erste Punct ist / daß mann wisse  
vñnd verstandt die nutzbarkeit des Köpff-  
fens / oder Schreyffens. Solches recht  
warzunemen / solt du wissen / daß mann  
auff zweyerley art oder weise Schreyffen  
oder

oder Köpffen mag/ Erstlich/ so mann als  
 ein Köpff auffsetzet ohn bicken oder öffne-  
 nung der haut. Zum andern/ wo dise köpff  
 nachmals gebickt oder gehawen werden/  
 wie mann es pflaget zunichten.

Ventosen oder Schreyffköpff werden  
 vnderweylen on hauwen oder bicken auff-  
 gesetzt/ das geblüt zurück zuziehen/ oder ab-  
 zuweisen/ darmit sein nicht zu viel außge-  
 lassen werde/ Als nemlich/ in vnmeßigem  
 Fluß Weiblicher reynigung / werden  
 Schreyffköpff vnder die Brüst gesetzt/  
 damit das geblüt zurück zuziehen.

Weiter / werden auch solche blinde  
 Schreyffköpff gesetzt / etwan das Ge-  
 blüt herzu zuziehen / an ein ander orth/  
 Als so ein Apostem sich inn der tieffe erhe-  
 bet/ setzet mann einen Köpff darauff / sol-  
 ches fürderlich heraus zuziehen / damit  
 die materi herfür komme / vnd die arze-  
 ney inn der selben ihre wirkung vollbrin-  
 gen möge.

Diese Köpff werden auch etwan ge-  
 setzt / damit die materi vonn einem für-  
 trefflichem Glied abgewisen werde / zu  
 einem

## Spiegel

einem anderen Glid / so minder sorglich.  
So pflaget man auch dergleichen blinde  
Köpff zusetzen / vnderweylen ein Glid zu  
erwärmen / vnd das Geblüt herzu gezogen  
werde.

Weiter setzet man auch diese schreyff  
Köpff auff / ein Glid / so von seiner Natur  
lichen statt gewichen / damit widerumb  
an sein recht orth zubringen / darvon es  
gewichen / wie im Bruch der Nacht ge  
schicht.

Zum letzten aber pflegt man diese schreyff  
Köpff on hauwen oder bicken zu setzen / häff  
tigen schmerzen zu mildern / wie dann im  
grossen weithumb der Beermutter / vnd  
Grimmen des Leibs geschicht.

So man aber die auffgezognen beu  
len auffhauwet / oder bicket / geschicht es  
zwyfacher vrsach halben / Erstlich / das  
mit etwas außzuführen auß den Adern /  
Solcher vrsach halben / werden die Vens  
tosen oder Schreyffköpff gesezet auff die  
Schultern vnd den Nacken / vnd auff die  
Schenckel. Woh aber das Geblüt grob  
vnd dick ist / so schaffen diese Schreyff  
köpff



Köpffwenig nutz / es sey dann das geblüt  
vorhindünner / subtiler / vnd flüssiger ge-  
macht worden / innerhalb durch bequeme  
vnd hiezu verordnete dienliche Speiß vnd  
Arzenei / Aber außwendig des Leibs mit  
Krahen / bereiben / vnd baden.

Weiter werden dise Ventosen mit hau-  
wen oder bicken gemeynlich gebrauchet /  
das reyn Geblüt zwischen Zell vnd fleisch  
auszuführen. Darumb denen / so nicht  
füglich gelassen werden mag / alters / oder  
schwachheit halben darzu verhindert /  
Oder die sonst der Lasse nicht gewohnt  
haben / pflegen wir Schreyffköpff zuse-  
hen. Dieses schreyffen mag aber ges-  
chehen mit starckem vnd tieffem bicken /  
oder mit geringem / Als nemlich / so wir  
den ganzen Leib begeren von vberflüssi-  
gem Geblüt zu reynigen / solt du zu mehr  
mahlen / vnd zimlicher tieffe hauwen.  
Wo aber allein vonn einem besonderen  
Glid / solche vberflüssigkeit hinweg ge-  
nommen werden sol / soltu desto gemäcker  
vnd ringer hauwen.

Ihe tieffer auch das Geblüt in der haut  
ligt /

## Spiegel

ligt / vnd ihe dicker vnnnd gröber dasselbig  
ist / ihe grösser der Zlieten sein soll / damit  
du hauwest. Aber je reynner vñ subtiler das  
geblüt ist / je leichter du hauwen solt.

Hie soltu mercken / dieweil auch etwan  
den Kindern auß gewisser vrsach solches  
schreyffen vnn nöhten / daß du keinem  
schreyffen solt / es sey dann vber das Jar  
alt / aber vom andern vnnnd dritten jar an /  
mag solches zugelassen werden.

Alte Leuth / wie etliche wöllen / sollen /  
nach dem sie das sechzigste Jar erreychet  
habē / fürthim auch nicht mehr schreyffen.  
Etliche geben auch für / daß mann im  
Neuwmond nicht schreyffen soll / noch in  
der letzten Quart / sonder / wann der Mon  
voll sey. Vnd mann soll nüchtern  
schreyffen / die ander oder dritt stundt des  
tags / nach der Sonnen auffgang / Dann  
auff ein Stundt nach dem schreyffen / soll  
mann die Speiß nemen.

Dieweil aber das schreyffen vnd Aderz  
lassen in vielen stücken den mehrern theyl  
vber ein kommen / fürnemlich woh mann  
schreyffz

Schreyffköpff setzet/ die vberflüssigkeit des  
 Geblüts außzuführen / magst du dich ob-  
 gemelter Regeln vnnnd auffmerckungen  
 auch hierinnen brauchen. Also hast du  
 nun die vrsach/ warumb mann schreyff-  
 köpff pflegt zu setzen. Aber die ander bes-  
 trachtung oder auffmerckung hierinn zu-  
 halten/ ist/ daß du die gelegene ort wissest/  
 an welche diese Schreyffköpff gesetzt wer-  
 den sollen.

Hierinn wisse/ daß diß die gemeynesten  
 orth vnnnd endt seindt/ nemlich/ daß mann  
 erstlich schreyffköpff setzet auff das haupt/  
 an die Stirn / vnder das Kin / auff das  
 Genick / auff beyde Schultern längst den  
 Rücken herab / gegen dem Herzen / vnnnd  
 anderer innerlicher Glider zu / als gegen  
 dem Magen vñ Nieren / vornen auff den  
 Magenmunde.

Weiter pflegt mann auch vnder die en-  
 kel/ vñ andere ort mehr dise köpff zusetzen.

Darmit du aber wissest / was nutz-  
 barkeit darauß erfolge / solt du mercken/  
 daß Schreyffköpff auff das Haupt ges-  
 setzet/ nach etlicher meynung bequem vnd  
 dienlich



## Spiegel

dienlich seind / für blödigkeit & vernunfft /  
benemen den Schwindel / vnnnd verhüten  
bald grau zu werden. Solches wirdt  
aber nicht inn gemeyn warhafftig befuns  
den / sonder von solchem schreyffen wür  
den etliche vor der zeit grau werden / vnd  
die vernunfft verleset / Sonder solches  
schreyffen dienet dem Gesicht vnd gebrä  
chen der Augen / benimpt den Brindt vnd  
Schäbigkeit / sampt anderen gebrächen  
der Augen. Aber fürnemlich wirdt der  
verstandt vnnnd vernunfft daruon gelest /  
geschädiget / vnnnd gehindert / auch die ges  
dächtniß sehr geschwächet. Darumb die  
so gesundt seindt / vnd es nicht sonderliche  
notturfft erhenscht / auff dem Haupte nicht  
leichtlich schreyffen sollen.

Einen Schreyfftopff an die Stirn ge  
setzt / mildert vber die maß trefflich den  
schmerzen des hindern theyls des Haupts  
tes / vnnnd dienet auch für andere gebrä  
chen des Haupts / wie wir solches inn fürs  
hem erzehlet haben / so die Alder an der stirn  
nen geschlagen wirdt. Aber gleicher weise /  
wie erst gesagt / wirdt Sinn / Vernunfft /  
vnd

vnd gedächtniß daruon geschwächt/ Dar  
umb auch diese lässe ohn treffliche vrsach  
verbotten/sampt dem schreyffen.

Vnderm Kin geschreyffet / dienet für  
die Psinnen vñ Blätterlin im angesicht/  
vnd vmb den Munde herumb. Ist auch  
nüz für schmerzen vnnnd gebrächen / der  
Zanbiller/vnd Zanfleischs. Auch ist dises  
schreyffen denē fast nüz/ welche ein scheuß  
lich auffzūgig Angesicht haben / als ob sie  
Waltzig weren.

Hinden auff dem Genick geschreyff  
et / dienet für beschwerniß des Haupts/  
ringert dasselbig / vnnnd benimpt tieffen  
schmerzen vnd wehtagen der Zanwursel/  
Biller/vnd Zanfleischs / vnd ist ein treff  
liche hülff inn der Geschwulst des Ange  
sichts.

Mercke aber / daß dise Schreyffköpff/  
die in Nacken vnnnd auffs Genick gesetzt  
werden / die Memori häfftig schwächen  
vnnnd fräncken/ darumb mann sich gānz  
lich daruor hüten soll/es tringe vns dann  
höchste noch darzu.

Auff den Schultern geschreyffet / dies  
b net

## Spiegel

net zum herzen / der brust vnd lungen / be-  
nimpt das feichen vñ schwerlich athmen/  
stillet das häfftig Blutspeyen. Solches  
schreyffen ist auch nütz für zittern vnd be-  
ben des herzens / woh diser gebrächen von  
vberflüssigkeit des Geblüts verursacht  
wirdt. Sonst möchte solcher gebrächen  
vonn diesem schreyffen / woh es vnordens-  
lich vnd vnmessiglich geschehe / verursa-  
chet werden. Der Magen wirdt auch in  
sonderheit daruon geschwächt.

Schreyffköpff auff die Nieren gesetzt/  
dienen wider geschwer der Hüfft / Schäs-  
bigkeit / Grindt vñnd Raudt derselbigen.  
Stillen die Feigwarzen oder Guldin A-  
dern / dienen wol für schmerzen des Poda-  
grams / vnd benemen das jucken vnd beiß-  
sen des Ruckens. Dis schreyffen dienet  
auch wol für fehl vñ gebrächen der Beer-  
mutter / vñnd Weiblicher Geburtglieder/  
von windigen Plästen verursacht / miltert  
schmerzen der Nieren vñnd Lendenweh/  
Blasen / vnd Harngång.

Schreyffköpff auff die Schenckel ge-  
setzt / ist das aller sicherst schreyffen gesun-  
den



den Leuthen/an statt der Lasse/Daß durch  
solches schreyffen / wirdt fürnemlich die  
vberflüssigkeit des Geblüts gemindert vñ  
enzogen/viel mehr dann inn all anderem  
schreyffen. Vnd dienet solches fürnem-  
lich in schmerzen vnd gebrächen der Beer-  
mutter / so lange zeit gewert haben / leget  
auch schmerzen vnd wechthumb der Nie-  
ren/Blasen vnd Harnzang/beweget vnd  
fürderet den Weibern die gebürliche reyn-  
nigung der zeit. Solche Schreyffköpff  
auff das vorder theyl des Schenckels ges-  
setz/dienen sie für Geschwulst vñ apostem  
der Gemächt / Hüfft vñnd Schenckels/  
Aber vff das hinder theyl des Schenckels  
gesetzt / dienen sie für gebrächen der Arß-  
backen / vñnd hindern theyls.

Schreyffköpff vnder den Enckel am  
Fuß gesetzt / vollbringen eben die Wir-  
ckung der Lasse / so an solchen orten ges-  
chicht/nemlich/den Weibern ihr gebür-  
liche reynigung zu fürderen / oder woh sie  
im Gang vberflüssig weren / zu stillen / es  
benimpt auch diß schreyffen / schmerzen  
des Podagrams vñnd Hüffweh/ze.

## Spiegel

Solchs sey dises orts gnug gesagt / von der nutzbarkeit vnd rechtem ordenlichem gebrauch des schreyffens. Was dir hierin manglen würde / magstu auß nächst vorgehendem Capitel vom Aderlassen / wie auch droben angezeigt / inn der notturfft ersuchen / &c.

Wie mann sich in mancherley bewegung des gemüts / zorn / güte / freud / leyd / vnd dergleichen / halten soll.

**D**ieweil die Affect oder bewegung des gemüts / vor all anderen dinsten / die dāurung nicht wenig fürdern oder hindern mögen / wil gānslich von nöhten sein / daß wir vns derselbigen nach jeder gelegenheit wissen zu halten vnters messigen. Dann an solcher vbung des gemüts nicht wenig gelegen / wie wir täglich sehen / daß von vnmeszigem zorn / wüthen / toben / vnmut / trawrigkeit / vnd zu viel grosser sorgfältigkeit / werden gemeynlich feber / vnd dergleichen gebracht. sacht.

sacht. Vnd herwiderumb von hinlässig-  
keit/vnsorgsamkeit/vnd aller ding vnacht-  
samkeit / verleuret die natürliche hitz / die  
weil sie müßig/still/ vnd vngetriben wirt/  
ir krafft/vnd erliget. Darumb ein jeder/so  
seiner gesundtheit acht haben wil/ sich sol-  
cher vbung vnnnd bewegung des gemüts  
rechtmessigen soll / fürnemlich nach der  
Speiß vnd Tranck / damit die däuung  
nicht dardurch gehindert werde / dieweil  
durch dise nit allein viel vnradt geschicht/  
sonder der ganz Leib vonn seiner natürli-  
chen Complexion vñ wesen geändert wirt/  
dann sie nicht allein den Leib/sonder die  
innern natürlichen feuchten trüeknen vñ  
eindorren/wohmann solche nicht weiß zu  
messigen/wie solches Galenus selbs bezeu-  
get/welcher lehret/wie man sich mit allem  
fleiß vor solcher bewegung des gemüts/  
vnd eusserlichen affecten / hüten vnnnd bes-  
warē sol/als vor vnmissigem zorn/trauw-  
rigkeit/vnmüt/sorgfältigkeit/neyd/vnnnd  
vergunst/ Desgleichen auch vnmissiger  
freuden/dann von solchen affecten wirdt  
der Körper des Menschen gar verändert



## Spiegel

vnd verfert/in ein ander wesen vnd natur.  
Dann der Zorn/wie der alt Arabisch Ar-  
zet Hali bezeuget / den Leib vnneßig vnd  
gar zu häßtig erhitziget. Freud vnd guter  
muth erwärmen in zimlicher maß. Aber  
forcht/schrecken/sorg vnd angst/ erkeltien  
den Leib / aber solches geschicht nicht an-  
ders/dann durch mittel der bewegung der  
leblichen Geist/dardurch der Leib verdor-  
ret vnnnd vnneßig getrücknet wirdt/ Wie  
solches Galenus an obgemeltem orth be-  
zeuget/da er klärlich spricht/ daß die affect  
oder bewegungen des Gemüths / den Leib  
trücknen vnnnd verdorren / soll mann sich  
desto fleißiger daruor bewaren / vnd so vil  
mann jüner vermag/sich vor gähem zorn/  
hart anligender trauwrigkneyt / beschwer-  
niß/vnradt/bekümmerniß/vnnnd sorgfält-  
tigkneyt gänzlich enthalten / vnnnd solches  
auß dem Sinn schlagen/sonderlich nach  
der Speiß / dann dieweil solches alle zeit  
grosse gefährlichkneyt bringet / ist es doch  
am aller schädlichsten auff die Speiß/  
dann inn sonderheyt die Speiß daruon in  
der dāuung gehindert/vnnnd im Maßen  
berstört

zerstörret wirdt / dieweil von solcher bewe-  
gung des gemüths / die leblichen Geister  
von der dāuung abgetriben / desgleichen  
die natürliche hitz vom Magen zum Her-  
zen getriben / vnd in die außwendigen gli-  
eder zerstreuwet / solche dāuung nicht voll  
bringen mögen / darauff dann trefflicher  
vnradt entspringet / wie droben genugsam  
lich anzeygt / 2c.

Ganze summari vnd begriff die-  
ses Teutschen Regiments / für den gemeyn-  
nen Mann / gestellet in zwölff kurze Re-  
geln / nach ordnung der zwölff Mo-  
nat / deren mann sich zu erhal-  
tung der gesundtheit /  
nützlich brau-  
chen mag.

## I.

Martius, der Merz / ist der erst Monat /  
da sol man brauchen süsse kost vnd süß  
getranck / mehr gebratter / dann gesottener  
Speiß niessen / auch viel baden / kein Ader  
schlahen / vnd den Leib mit keiner purgie-  
renden argeney betrüben oder bewegen.

b iij

II. Aprilis,

## Spiegel

### II.

Aprilis, der April. Difen Monat solt du Aderlassen/magst auch Purgation nemen/frisch vngesalzen Fleisch essen / dich warm halten/grobe Speiß/Kraut vnd Gemüß vermeyden / warm baden / den Magen reynigen.

### III.

Maius, der Mey. Halt dich warm/reynige das Haupt/öffene die Leberader/nimm Purgation/brauch warm Bad / arseney das Haupt/vertreibe die dunckelheyt der augen/vermeide kalte kräuter vnd salat.

### IIII.

Iunius, Heuomonat. Difen Monat magstu dich külen alle morgen mit einem külen trunck Wassers/vnd trincke Wein/kein Medt oder Bier / brauche auch salat von Lattich.

### V.

Iulius, Brachmon. Hüte dich vor vnkeuschheit/laß nicht zu der Ader / brauche Kraut vnd Saluen in der kost vnd tranck/hüt dich vor purgieren.

VI. Augu-



## VI.

Augustus, Augstmon. Diese zeit vermeyde Ruchengemüß/ vnd Kräuter/ darvon der Bauch erweicht wirt/ iß scharpffe sauwere Kost / trincke weder frischen Medt/ noch Bier/ das jung sey.

## VII.

September, Herbstmonat. Diesen Monat iße was dir fürkompt/ dann diese zeit ein jede Kost nach der zeit bereyt ist. Item / duncke auch schnitten Brodt inn Milch/ vnd iß nüchtern.

## VIII.

October, Weinmon. Darin magstu Weintrauben essen/ Kost trincken/ dann solches nicht allein lieblich / sonder kompt dem Leib wol / purgieret den Bauch/ du magst auch grünen Lauch niessen.

## IX.

November, Wintermon. Trincke gewürzten wein/ hute dich vor baden/ iß von keinem Kopff/ oder was schleimig geblüt gibe/ daß das geblüt dise zeit gerunnen ist.

Spiegel

Doch magstu die Leberader öffnen/vnnd  
auff den Schenckeln schreyffen.

X.

December, Christmonat. Bedencke  
dich inn trefflichen Sachen / lasse zu dem  
Haupt / seze schreyffköpff oder Ventosen  
auff / dann diese zeit sich alle feuchten äus-  
gen vnnd erzeygen / hute dich vor Röl vnd  
Cappiskraut.

XI.

Ianuarus, Jänner. Darin trincke je-  
den morgen / drey schluck gutes kräftiges  
fiernen Weins / aber sonst hute dich vor al-  
lem getränk / das den Bauch bewegt oder  
betrübet.

XII.

Februarius, Hornung. Laß auff dem  
Daumen / brauch purgation / vnnd halte  
dich warm / magst auch nützlich baden.

Art/natur/vnnd engenschaft der  
vier viertheil des jars/sampt kurtzem  
bericht/wie sich jeder zeit  
zuhalten.

¶ Winter.

## ¶ Winter.

**D**amit sich ein jeder seiner eygens-  
 schafft vnd Complexion nach / in  
 sonderheyt wisse zu halten / das  
 ganze Jar hinauf / wil ich dir vier kurze  
 Regeln der vier viertheil des Jars setzen/  
 deren du dich nützlichen vnd wol gebrau-  
 chen magst. Darumb so wisse erstlich / das  
 von der mitte des Nouembers / oder Win-  
 termonats / bis in die mitte des Hornügs /  
 sich die Phlegmatisch feuchte im Leib meh-  
 ret vnd zunimpt / daruon sich viel Fluß er-  
 heben / Catharzen vnd schnupffen / husten  
 vnd stechen der seyten.

Dise zeit sol mann sich reichlicher speis-  
 sen / mit guter wärmender Speiß vnd ges-  
 tranck / gebrauchte safft / Epffich / oder Pes-  
 tersilien / Pfeffer / vnd dergleichen.

Der Leib soll auch häfftig vnd fast wol  
 geübt vnd bearbeytet werde. Mann trinck  
 den besten kräftigsten Wein / bade sel-  
 ten / aber das Haupt soll mann ohn vnder-  
 laß purgieren / mag auch ehelicher Werck-  
 zimlicher weise pflegen.

## ¶ Fröling



## Spiegel

### ¶ Fröling oder Glens.

Das Glens oder der Fröling nimpt vngefährlich seinen anfang vom ende des Winters/erstreckt sich auff die halbe zeit des Meyens. In diesem viertheyl wächst das blut vnd süsse feuchtigkeiten/eräugen sich Feber/soll mann sich küsender speise/die bitter vnnnd trucken sey/brauchen/darvon der Bauch beweget werde/selten fasten oder mangel noch abbruch an der Speiß haben/mann soll auch ohn vnderlaß arbeiten/vnd warm getranck trincken.

### ¶ Sommer.

Von der halben zeit des Meyens an/bis auff den halben Augustmonat/wächst vnd wirdt gemehret die rote Gallen/welche scharpffe brennende Feber gibt. Darumb mann kalte Speiß vnd külends Getranck brauchen soll/die süß vnnnd lieblich sey/vnd leicht zu dauwen/trincke kalten gewässerten Wein/mann soll sich der Unkeuschheit messigen/dann die krafft des Mannes wirdt gemindert/der Magen wirdt mit schmerzen angefochten/vnnnd die

die Glieder werden daruon vnkräftig/ zitterend vnd bebend. Diese zeit hüte mann sich vor fasten/mangel/ oder abbruch der Speiß.

### ¶ Herbst.

Der Herbst fahet an zu halbem theyl des Augsten / weret biß zum anfang des Winters / nemlich / biß auff den halben theyl vngefährlich des Wintermonats. Diese zeit mehret sich / vnd nimpt zu Cholera melina / daruon wirt der magen schlemmig / gibet faule langwirige / vnnnd etwan scharpffe Feber. Die Melancholey oder schwarze Gallen wirt auch gemehret / die Adern werden grob vnd dick.

Dise zeit soll der Leib purgiert werden / vnd die schädlichen feuchten außgetrieben. Mann brauche Laxierende stück / vnd damit der Magen zu vnwillen vnd oben auß brächen gereynst wirdt. Man enthalte sich vor abbruch der Speise / vnd fasten / man messige sich auch ehelicher werck / vnd vermeide alles was kältet.

Diß seindt sehr kurze / aber doch nützliche vnnnd fruchtbare Regeln / Welcher sich

## Spiegel

sich auch derselbigen nach seinem vermögen fleißig gebrauchen wirdt / den soll es ohn allen zweiffel angewendter müß nimmer räuwen / zc.

## Under theyl dises Buchs.

Von rechtem gebrauch / vnd ordentlicher vermischung aller Laxativen / purgierender oder treibender arzeney / einfacher stück / vnd vermischter oder Composierter arzeney / als Latwergen / Zäselin / Getrânck / Puluer / Clister / Stulzäpfflin / Pilulen / vnd aller dergleichen purgierender oder treibender arzeney / mit gnugsamlicher erklärang ihrer kräfte / natur / eygenschafft / vnd wirckung / wie ein jedes stück auff das best erwehlt / recht erkennet / vnd in sonderheit gebraucht werden soll / in mancherley fehl vnd leiblichen gebräuschen.



**A**Es nützlich vnd gut das  
 purgieren in allen frantzosen  
 ten / da vberflüssige materi  
 vorhanden / also / daß gemeyn  
 lich dieselbigen durch dieses mittel hinweg  
 getriben vnd Curiert werden / Wo man  
 solche purgierende oder Laxierende arze  
 ney mit Verstandt vnnnd gutem Raht ge  
 brauchet / als schädlich vnd vberlästig ist /  
 herwiderumb solche purgierung / woh sie  
 ohn grundt geschicht / daß darauß man  
 cherley gefährlichheit vnnnd tödtliche ge  
 brächen entspringen / wie folgendts gehört  
 wirdt. Darumb keiner vnderstehen soll /  
 eyniges stück folgender Laxatiuen / oder  
 purgierender arzeney zugebrauchen / oder  
 andere darzu bereden / er wiß sich dann  
 ganz eygentlichen folgender Regeln zu  
 halten / warzunemen / vnnnd gebrauchen /  
 Damit er nicht durch seinen vnuerstandt /  
 mehr schaden / dann nutz bringe / sei  
 nen nächsten verderbe / oder  
 gar vmbbrin

ge / 2c.

Zu rechtem nützlichem gebrauch/  
 purgierender Arzenei/sollen folgende  
 Puncten fürnemlich betrachtet/  
 vnd fleißig wargenom-  
 men werden.

**W**As die purgierung erforder/oder  
 nicht.

Wie der Leib vorbereytet wer-  
 de zu der purgierung.

Wie die materi / damit du purgieren  
 wilt/bereyt werden soll.

Was schaden vnd vnradt von der pur-  
 gierung erwachse/ vndd solchem zubegeg-  
 nen oder wenden.

Zeychen vollbrachter reynigung.

Wie sich zuhalte nach der purgierung.

Erstlich / wirdt die Purgierung  
 oder Laxierung des Bauchs verbot-  
 ten vnd gehindert/ nachges-  
 setzter vrsach hal-  
 ben.

1 So sich der Mensch rechtmessig vnd  
 ordentlich

ordenlich haltet inn seinem Regiment  
oder Diet / gebrauchet sich gesunder  
speiß / die gut / frisch / vnd gesunde Blut  
gibet / dem ist Purgierens nit von nöhten.

2 Wohl der Mensch ein wenig vber solches  
zyl getretten / vnd sich der schädlichen  
materi wenig in ihm gesamlet / ist  
purgierens auch nit von nöhten / dan  
solche materi durch messigkeit vnd ab-  
bruch an der Speiß vnd Trancck / ver-  
zehret wirdt.

3 So der mensch viel vberflüssig geblüt  
bey ihm hat / dienet auch nit purgierende  
arsney / sonder viel mehr die Aderlässe.

4 So der mensch nicht vil oder gar zu  
wenig geblüt bey ihm hat.

5 So der Mensch des Leibs halben / zu  
der purgierung vngeschickt.

6 Etliche gemeyne zufäll / so dem Mens-  
chen zufallē / als so die Weiber schwan-  
ger seindt / dienet ihn kein purgierende  
noch laxierende arsney.

7 Zu sehr kalter vnd auch zu fast hizi-  
ger zeit / Dann von der kälte wirdt die  
materi



Andertheyl dieses Buchs/

materi satt vnd dick/derhalben der purgierung vngehorsam. In grosser hitz wirdt die materi zersprentet inn die eufferste Haut/mit schwachheyt der kräfte. Wo dann purgierende arzneyn genommen/würde die materi mehr erzürnet/vnd die krafft häfftiger geschwächt.

8 Hitzigen vnd trucknen körpern. Daß die weil gemeynlich alle Purgierende arzneyn solcher Complexion / würde die hitz vnd truckne solcher massen gemehret/das es on mercklichen schaden nicht möchte geschehen.

9 Welcher von art ein flüssigen bauch hat.

10 Zu sehr jungen / vnd zu viel alten.

11 So einer gebrächen/hitz/geschwulst/apostem/oder dergleichen fehl hette/inn Afftern oder Mastdarm.

12 Weiter/wirdt auch die Purgierung gehindert/durch die schiebung des Himmels / welches wir durch Astronomische lehr vnd erfahrung also warnemen.

Erstlich/so der Mon ist inn irrdischem zeichen/

zeichē/ oder mit seinem schein dem Plane-  
ten Saturno verhafft/ wirdt die materi  
grob/ hart vnd dick. Ist aber der Mon in  
seinem eygnen Hauß/ so istis gut vnd er-  
wehlt/ purgierende arzeney einzunemen/  
doch/ daß sie mit keinem vnglücklichen  
aspect behafft sey. Wie du solches fast klas-  
sen bericht findest/ in meiner neuwen Teut-  
schen Astrologi/ vom rechten gebrauch  
der fürtrefflichsten Astronomischē instru-  
ment/ dises orts zu weitläuffig zuerzehlen.

**Purgierende Arzeney** wirdt für-  
nemlich gebraucht/ dreyerley  
vrsach halben.

Zum ersten/ die viele der materi hinweg  
zu treiben.

Zum andern/ die böse qualitet der ma-  
teri zu ändern.

Zum dritten/ vom häfftigkheit wegen  
des gebrächens/ oder der franckheit.

**Purgieren** wirdt fürnemlich ge-  
lobt/ in zehenerley weg.

## Andertheil dieses Buchs/

- 1 So die materi schädlicher qualitet.
- 2 Wan der materi vil ist / die muß man  
sittiglichen außführen / vnd zu mehr  
mahlen / vnd nicht gählingen / damit  
die natur nicht vndertruckt werde / vnd  
erlige. Zuviel genauw ist auch nicht  
nützlich.
- 3 So der mensch leichtlich zu purgieren  
ist / dann also wirdt die materi leichtlich  
außgeführt / so in den andern verfasst.  
Aber dieweil doch die / so sich in die hö  
len der glider gesetzt / nicht so leichtlich  
zubewegen / muß man die Laxatiuen  
schärpffen.

## Die zeit des Jars.

- 4 So die purgierung zu rechter/bequer  
mer / vnd erwählter zeit geschicht. Die  
zeit des Frulings / inn welcher anfang  
die Melancholey vnd Phlegmatische  
feuchte / zu außgang die vberflüssig gal  
len oder Cholerich feuchte außgetrieben  
wirdt.  
Im Herbst / in welches mittel / nem  
lich /



lich/so der tag vnd die nacht gleich/erwehltzeit ist der purgierung.

### Auff vnd absteigen der franckheyt.

- 5 Im anfang der franckheyt/so die materi erzürnet/vnd derselben viel ist.
- 6 Inn mitte der franckheyt / als zu anfang/so der gebräch / so etwas nachgelassen/ den Krancken wider angreiffet. So wir vns vor ein solchen sehr häfftigen angriff besorgē / mit schädlichen zufälle/wirt etwan sehr sänffte vnd linder purgierung gelobt/ als vō Himmeltauw/ Maña genaūt/sawre Dactlen/Tamarindi genaūt/ vñ blauwē Merckē violē.
- 7 Zu ende der Kranckheyt/dann man soll mit der purgierung verziehen/bis auff's lezt / wo sich die materi an ein ort gesehet/in keinem fūrtrefflichen Glid/vnd daselbst vnbewegt/beruhet. Dann also besorgen wir vns nicht/erschlagūg der natürlichen kräfte / von langwirigkeit wegen der franckheyt.

Andertheil dieses Buchs/  
So viel den lauff oder bewegung  
des Mons betrifft.

- 3 Mann soll allein Purgieren / so der  
Mon im wachsen oder zunemen ist/  
dann solche zeit ist wärmer. Aber so der  
Mon abnimpt / ist purgieren schädlich!  
dann solche zeit kälter ist.

Nach warnemung der zeit/  
des tags.

Des morgens frů sollen purgierende  
de trānck / vñnd feuchte Laxatina geben  
werden / Dann woh mann solche des  
abends einneme / würden sie von der  
natürlichen hiz zerstört vñ geschwächt.  
Abends gibet mann purgierende arge-  
ney in harter truckner form / als in Pi-  
lulen / dann solche bedarff kräftiger  
wirckung. Zu mitternacht werden sol-  
che Latwerglin geben / welche mittels  
mässiger wirckung bedörffen.

Es werden auch vnderweylen Pilu-  
len geben / vor vñnd nach der Speiß ohn  
schärpffe / wo sie nicht starcker zerthei-  
lung

lung bedörffen.

- 9 Weiter wirt auch die purgierung gelobt/ wann sie recht geordnet wirt / dahin man jr nottürfftig ist / dann ein jedes feuchte oder materi hat jr besondere austreibende oder purgierende arznei/ die jr zugeengnet ist.

Wie das Glid/ durch welches solche reynigung oder purgierung geschehen soll/ darzu wol geschicket ist / also / daß sich die materi selbs dahin begeb / vnd fliesse. Solcher gelegenheit halben/ oder geschicklichkeit der Glider/ wirdt die ober fläche der Leber von vberflüssiger materi sänffter durch den Harn/ aber die innwendige Höle durch den stulgang gereyniget oder purgiert.

Weiter wirdt auch der Glider halben/ die purgation gelobet / so sie durch ein schlecht gemeyn / vnd kein fürtrefflich Glid geschehen mag.

- 10 Zu rechter nützlicher Purgierung/ soll auch weiter die geschicklichkeit des glids/ welches purgiert werden sol/ vonn schädlicher materi / sonderlich



Andertheyl dieses Buchs /

wargenommen werden/nemlich/ob nicht  
häßtiger schmerz vorhanden/welcher dar  
durch gemehret wirt/vnd folgendts einen  
zufluß verursachen der materi / darumb  
erßlich der schmerz gestillt/vnd gemilert  
werden soll.

Zu rechter nüsslicher purgierung solt  
weiter auch achtung haben / daß du die  
materi nit vbertreibest/ mit herzu ziehung  
auß mancherley orten des leibs / einander  
zugegen gesetzt/dann dadurch wirt die na  
türliche krafft vber die maß sehr geschwä  
chet/durch solche widerwertige bewegung/  
als nemlich/so du die materi / in der rech  
ten seiten verhaßtet / gegen der linken hinab  
ziehen vnd richten woltest/es geschehe daß  
inn ringem vnderscheydt/also/daß wenig  
platz darzwischen/ wie am Haupt.

Weiter soll die materi auch mit keinem  
gewalt gezogen oder getriben werden/da  
mit nicht/das flüssiger ist/hinweg genom  
men vnd purgiert werde/ Aber das härter  
zubewegen / befestiget werde vnd zäher.  
So ist auch solche häßtige bewegung/den  
natürlichen kräften sehr schädlich/welche  
dardurch

dardurch geschwächt werden. Mann sol  
 auch gute achtung haben / vnd der Adern  
 oder Gefäß warnemen / vnnnd die Gäng  
 dardurch die materi getriben wirdt / vonn  
 der purgierenden arzeney. Dann wo solz  
 che nicht ledig vnnnd leer / wirdt die materi  
 darinn nicht ohn schaden gehindert. Das  
 rumb wer nützlich / das vorhin ein Ader  
 lässe geschehe / darmit die arzeney durch  
 die Adern zum Magen von den anderen  
 gliedern die materi an sich ziehen möge / zc.

Die vorberentung des Leibs / dar  
 durch er zu der purgierung geschickt /  
 wirdt vollbracht in zwey  
 erley wege.

Erstlich / das mann wisse / wie der  
 Leib vor der purgierung berent werde soll /  
 damit die purgation ihre wirkung voll  
 bringen möge.

Zum anderen / den Leib zubereyten /  
 nach der purgierung.

Andertheyl dieses Buchs/  
So viel am Kranken gelegen/  
seindt siben puncten/durch welche die purgation  
in irer wirkung gestärcke  
vnd gefürdert wirdt.

- 1 Erstlich / daß der krank des tags darvor/  
ehe er purgiert werde/ viel mahl  
aber doch wenig esse / auch mancherley  
Speise / doch die nit zu stark / oder  
häßtiger qualitet / Dann dardurch  
wirdt der Magen die Purgation mit  
vnlust empfahen / daruon steyget sie  
leichtlicher vnder sich/ vnd vollbringet  
ihr wirkung.
- 2 Zu rechter gebürlicher vollbringung  
der wirkung der purgation / soll auch  
weiter die geschicklichkeit des Leibs des  
Patienten wargenommen werden / des  
gleichen die art der feuchte oder materi/  
so man purgieren wil / Dann die  
Cholerisch materi wirt leichtlich oben/  
vnd die Phlegmatisch vnden hinauß  
purgiert.
- 3 Vor der purgierung / sol man allweg  
etwas geben / daß den Leib erweyche/  
vnd



vnd sänfftige/ als vonn blawen Merz  
ken Biolen kleine Träncklin gesotten/  
oder sennste Fleyschbrühlein.

4 Welcher auch purgierender arzneey  
vngewonet/desselben natur soll vorhin  
mit ringer leichter purgierung erkündi  
get vnd erfahren werden / was sie vertra  
gen möge/vor vñ ehe wir starcke arzneey  
eingeben od' brauchē / damit der franck  
purgierender arzneey gewone/auch der  
Arzet desto sicherer purgieren möge.

5 Von zarte wegen des Leibs / vnd blö  
digkheit des Magens / soll etwan vor  
der starcken Purgation etwas gessen  
werden. Dann solche purgierende ar  
zneey ist gemeynlich hitziger natur/dar  
rumb wir in zarten vñnd magern Leu  
ten erkündung besorgen müssen / das  
sie häfftig verdorren. Darfür sol nütz  
lich gessen werden/ ein schnitten brodts  
in sauwr Granaten Safft geduncket/  
oder an statt desselbigen in Safft vonn  
vnzeitigen träublen/Agresta genandt/  
daruon der Magen gekült vnd zusam  
men gezogen wirt/das der Patient desto  
weniger

Andertheyl dieses Buchs/  
weniger inn ohnmacht/oder schwach-  
heyt falle.

- 6 Vor einnehmung der Purgation / ist  
Wasserbaden nicht schädlich / dann die  
feuchte vnd schädliche materi wirt dar-  
durch bewegt / vnd zu der purgation ge-  
fürdert.
- 7 Den vngewohneten soll kein starcke  
purgation gegeben werden / darmit sie  
nicht von der stümpfflingen verändere-  
rung schaden empfahen / es tringe vns  
dann höchste not darzu.

Die purgation wirdt auß vierer-  
ley ursach oben hinauß ge-  
brochen.

Zum ersten / So der schlundt oder ma-  
genmunde blöd vnnnd schwach ist / aber der  
boden oder in der tieffe starck vnd kräftig.  
Dann so bald der Magen vnwillet / mag  
die purgation nicht behalten werden / dar-  
zu ist nich wenig behülfflich / die starck auß-  
treibende krafft des Bodens.

Zum andern / auß verstopffung oder  
härtig

härtigkeit des Leibs / Dann so die purgierende arznei solcher verstopffung halben / nit vndē hindurch mag / wirt sie oben auß getriben. Darumb sol der bauch vorhin gesänfftiget vnd erweycket werden.

Zum dritten / so einer die purgierende arznei mit grossen vnwillen vnd vn lust einnimpt / bricht er sie gemeynlich wider von ihm.

Zum vierdten / welche den lust oder appetit zur Speiß verloren haben / vnd der Magenmunde geschwächt oder verleset wirdt / die erbrächen fast leichtlich / was sie einnemen / vonn blödigkeit wegen der behaltenden krafft.

### Nach der purgierung / wes sich zuhalten.

So der Patient purgierende arznei eingenommen / soll er sich nit in warmem lufft oder statt halten. Dann so die mater oder feuchte zum widerspiel getriben / würde die purgierung gehindert / sie werden aber herauswerck getriben. Zu sehr kalter



Andertheyl dieses Buchs/  
Kalter Luft oder statt ist auch zu meyden.  
Dann die materi oder feuchte werden dar  
uon erstickt/ vnd von der purgierung auß  
zutreiben/ vngeschickt.

Nach einnehmung der purgation/ soll  
mann weder essen noch trincken / so lang/  
biß sie ihr wirkung gänzlich vollbracht  
hab/ damit sie nicht verhindert/ der Speiß  
vermischet / vnnnd darein verwandelt  
werde.

So die purgation anfahet ihre Wir  
ckung zuthun/ sol der Patient nicht schlaf  
fen/ so lang/ biß die vollbracht sene. Dann  
durch den Schlaaff wirdt den starcken  
purgierungen ihr krafft genommen.

Damit nicht durch vnwillen die Arz  
ney obenaußgebrochen werde / sollen et  
liche Stück starcks kräftiges geruchsge  
braucht werden / welche den Magen bes  
festigen vnnnd beschliessen / die innern gli  
der bekräftigen / Als Essig / welcher den  
Magen stärcket. Woh aber solches nicht  
helffen wil / sollen die eusserlichen Gli  
der kräftig gebunden werden / darmit  
der Schmerzen das Geblüt vnnnd leblich  
chen

den Geist vom Magen an sich bringe/  
das Angesicht mit kaltem wasser besprenz  
get/die Stirn vnd Schläff damit bestri  
chen/treibet die wärme / sampt den feuch  
ten zu dem Magen.

Es soll auch wenter ein jede Pur  
gierende Arzeneij nachfolgens  
den Regeln bereyht  
werden.

Das die materi oder feuchte/so der nas  
tur am widerständigsten/ zum ersten auß  
getriben werde.

Einen tag sollen nicht zwo starcke pur  
gation geben werden/ ob gleich die erst gar  
nichts / oder nicht genug gewirckt hette.  
Dann woh die erste etwas außgetriben  
hett/ würde der Leib von beyden desto häff  
tiger geleert oder entlediget / vñ die natür  
liche krafft geschwächt. Oder woh gleich  
die erste nichts gewircket hett/ sind doch die  
feuchten vñ materi dardurch bewegt wor  
den/das die ander folgendt purgation zu  
viel häfftig purgieren würde.

Ein

Andertheyl dieses Buchs /

Ein jede purgierende arznei / soll mit solchen stücken eingegeben werden / welche ihre schädlichkeit dämmen oder benemen.

So wir demselbigen / so von Natur zum Bauchfluß geneiget / purgierende arznei geben wollen / soll etwas gebraucht werden / das zu vnwillen reytze / welcher natur ist ob sich zu treiben / dardurch dann dem Bauchfluß fürkommen werden mag.

Pilulen einzunehmen / hat mann mancherley weg die bitterkeit zu verhelen oder verbergen. Mann pfleget sie in zerlassen Wachs zuduncken / aber schnell wider darauß ziehen / Oder mit Honig / Zucker / vnd anderm Sirop einzunehmen. Aber der füglichest weg ist / das mann die Pilulen in Oblaten einmache / vnd inn einem Trincklein Wein hinab schlinde.

Purgierende Arzneyen wirdt inn ihrer Wirkung gehindert / solcher vrsach halben.

Erstlich /



**E**rstlich von enge wegen der Gäng/  
als gemeynlich geschicht im Paraly-  
s oder Lähmniß / Begicht vnnnd  
Kramppff / wann durch die engen Gäng  
die materi nicht gehen mag / erhebt sich im  
Leib Grimmen des Bauchs. Solchem  
mag man begegnen / mit eröffnung der  
Gäng / ehe die Purgation eingenommen  
werde. Oder ob die purgierung eingenom-  
men / daß der Patient zu vnwillen gereyht  
werde / solche wider von ihm zubrächen.

So die purgierenden stück verlegen vñ  
veraltet seindt.

So die feuchte / welche wir gedenccken  
zu purgieren / nicht vorhanden.

So vonn kälte wegen des Luffts / die  
feuchten schädlicher materi / welche du  
aufstreiben wilt / verhartet vnnnd vertilget  
seindt / verleuret auch die purgierung ihre  
Tugend vnnnd Wirkung / welchem surs  
kommen wirdt mit Bädern / vnd sich ent-  
halten in solchem Lufft / der nicht an sich  
ziehe / sonder die materi der feuchten zer-  
theyle.

Wann die materi / welche purgieren wer-  
den

Andertheyl dieses Buchs/  
den soll/kalter natur ist/wirt die Wirkung  
der purgation auch gehindert/welche für  
kommen werden mag/so man solche stück  
cusserlich auff den Magen brauchet/wel  
che denselbigen erwärmen.

¶ Etwan purgiert die purgation nit/  
weder den ersten/andern/noch drittē tag/  
alsdann soll ein Ader geschlagen werden/  
den andern oder dritten tag. Dann wie  
wol die arzeney nicht purgiert/so werden  
doch die feuchten daruon beweget/welche  
also getriben/zu der fürtrefflichsten Glic  
der einem fließen möchten/vnnd daselbst  
geschwell oder apostem erwecken.

Die vollgebrachte Wirkung der  
Purgation/wirdt durch vier  
erley Zeychen er  
kandt.

1 So die Purgation geringlichen wir  
cket / vnnd der Patient daruon sich  
leichter empfindet / welches ein Zey  
chē ist / dz die schädliche materi hinweg  
getriben sey / vnnd die materi vorhin  
genug

genugsamlich digeriert oder vorberey-  
tet.

2 Solcher vollbrachter Wirkung gibet  
auch ein anzeigung der durst / welcher  
verursachet wirdt / auß leere oder entles-  
digung der Glider vnd Gefäß / welche  
auß dem Magen ansich ziehen / vnnnd  
denselbigen außtrücknen / daher solcher  
durst entspringt / weyt anders / dann  
der / so verursachet wirdt / auß his vnnnd  
trückne des Magens / his oder trückne  
der materi / bewegung oder ansich zie-  
hung hisiger feuchten / welche dämpff  
den Magenmunde oder schlunde vers-  
dorren vnd erhizigen.

3 Weiter wirdt auch die vollgebrachte  
Wirkung angezeiget durch den schlaff /  
dann solches gibet anzeigung vollge-  
brachter reynigung des Leibs / vnd daß  
die Purgation so viel verschaffet / daß  
die natürlich krafft zufriden.

4 Die lezt anzeigung ist veränderung  
des Stulgangs / Dañ es ist nicht gut /  
so sich die materi nicht verwandlet.  
Darum so wir wölle die Phlegmatisch  
D ij feuchte



Andertheyl dieses Buchs/  
feuchte aufstreiben/vnnd dieselbig zum er-  
sten/nachmahls andere feuchten von statt  
gehen/ist solchs purgieren ordenlich/recht  
vnd nützlich geschehen.

Das Regiment vnnd Ordnung/  
wie sie nach der purgation gehalten  
werden sol/ ist in zehen Res-  
geln gefasset.

**E**rstlich/ so der Patient die purga-  
tion eingenommen hat/ soll sich der  
selbig bewegen hin vnd wider/ dar-  
mit sich die materi nicht vber ein hauf-  
fen setze. Doch geschehe solche bewes-  
gung dermassen/ daß die arzeney auch  
vnder sich steige mit massen. Welche  
aber vnlust vnnd vnwillen hetten/ die  
sollen so lang ruhen/ bis ihnen solcher  
vnwillen vergange.

2 So die eingenommene Purgation  
schwach ist/ oder inn flüssiger Form/  
so soll mann nicht darauff schlaaffen.  
Aber auff stärcke Purgation/ die inn  
grober harter Form gegeben wirdt/  
mag

mag mann wol schlaaffen / damit sie von der natürlichen wärme desto baß zertriben / vnd zertheylet werde.

3 Nach eingenommener purgation / wirt nützlich ein saurwer herber Safft gegeben / als vonn Granatenöpfeln / oder von vnzeitigen Träubeln / Agresten genandt / Dann daruon wirdt der Magen gestärckt vnd bekräftiget / damit er nicht frembde herzu fließende materi an sich neme. Solches verhütet auch vnnnd wehret dem vnwillen / oder obenaufbrächen. Doch were besser / daß vorhin ein trüncklin warmes Wassers oder Brülins vor disem sauren Safft eingenommen würde / dardurch der Magen von oberblibener materi / wohetwas vorhanden / außgespült würde.

4 Nach dem die Purgation eingenommen / vnd der Magen gestärcket vnnnd bekräftiget / ist es fast nützlich vnnnd gut / daß der vnderste Bauch wol erwärmet werde / damit er nicht mit gewalt die arzeney an sich ziehe. In solchem

Andertheyl dieses Buchs/

chem fall ist fast nützlich/das man auch die Füß in warm Wasser stelle/ Dann daruon wirdt der ganz Leib erwärmet. Aber den Bauch mag man mit warmen Ziegelsteinen erwärmen.

5 Wann die Purgation anfahet zu wirken/soll sich der Patient wol bewegen/ dann also tringet sie vnder sich/ vnd wirt jr schädlichheyt benommen/ Daß solche bewegung fürdert die bewegung der materi oder feuchten.

6 So die purgation ihre Wirkung anfahet zuthun/soll weder gessen noch getruncken werde/ so lang/ bis solchewirkung vollbracht sey/ darmit sie nicht gehindert werde/ allein außgenommen diese drey nachfolgende zufäll/ Als:

¶ Wann der Magen hitzig vnd truncken ist/ mag man warme Brülin vngesalzen vnd vngeschmalzen / oder allein warm Wasser / oder Violon sitrop geben / darmit solche hitz nit zunehme/vnd ein Feber bringe.

¶ Item/wann viel Gallen in Magen fleußt / dardurch der Magen schmerzen



hen/brennen/vnnd zerstörung leydet/  
oder daselbst bleibe / erfaule vnnd stin-  
cke.

¶ Auch so ein geringer hunger käme/  
welchem zubegegnen / einen Schnitt-  
ten Brodts gegeben wirdt / in ein kräft-  
tigen Saft eingeduncket / darmit die  
wirkung der purgation nit gehindert  
werde.

7 Nach vollbrachter wirkung der pur-  
gation / wirt von Galeno / der schlaaff  
zugelassen. Dann als die natur vnd  
leiblichen kräfte von der purgation ge-  
schwächt werden / also empfahen sie  
vom Schlaaff vnnd der ruh ihr krafft  
widerumb.

8 Nach dem Schlaaff soll der purgiere  
fast wenig essen / dann dieweil die na-  
türlichen kräfte geschwächt / möchten  
sie von viler Speiß vnd reichlicher na-  
rung vndertruckt werden. Darumb  
ihre mehr vnnd häfftiger die purgation  
gewirckt hat / je weniger mann darauff  
essen soll.

¶ Die Speiß sol auch in sonderheit er-  
wehlet

Andertheyl dieses Buchs /

wehlet werden / nach art der feuchten /  
vnd natur des purgierens. Dann so  
wir die Phlegmatisch feuchte purgieret  
oder außgetriben haben / in einem der  
kalter natur ist / so sol die Speiß zu wär  
me geneygt sein / welche doch ein ringe  
schärpffe habe / die Phlegmatischen  
schleim zuloßen / zertheilen / vnd absche  
len / daruon dann der Magen von sol  
cher nachblibner feuchte gereyniget vñ  
erwärmet wirdt / dann nimmermehr  
so gar genau purgieret werden soll.

¶ So wir die vberflüssig Gallen oder  
Cholerische feuchte purgiert haben / ge  
ben wir nützlich etwas / sänfftiglich kü  
lend vnd feuchtendt als Lattich Rüss  
lin. Nie irren die schwerlich / so kalt  
Wasser zu trincken geben / es erhensche  
es dann die nottursfft häßftiges schmers  
zens / vnd brennen in der Leber / von be  
wegung solcher feuchten.

9 Des anderen tags nach der Purgie  
rung / mag mann nützlich in warmem  
wasser baden / es sey dann der purgiert  
zu sehr

zu sehr schwach vnd krafftlos worden/  
dann dardurch werden die nachblibe-  
nen materien vnnnd feuchten digeriert  
vnd abgeweycht/die von der purgation  
zersprentet worden seind. Solches bas  
den erfeuchtet auch widerumb den ver-  
dorreten ertrückneten Leib.

10 Des dritten tags nach der purgation  
soll ein Aderlässe geschehen/ dann dar-  
durch werden die schädlichen dünst vñ  
Dämpff/ die sich vonn den getribenen  
feuchten erhebet haben / vnnnd solchen  
schaden bringen würden/aufgetriben/  
Dann woh solche nachbliben / möch-  
ten die anderen natürlichen feuchten  
daruon zerstöret werden / 2c.

## Von den Purgierenden stückken in sonder- heyt.

**D**Amie du aller folgender vermis-  
schungen des Purgierens besse-  
ren bericht haben mögest / wil ich  
dir nun erstlich die fürnembsten einfas-  
chen



Andertheyl dieses Buchs/  
chen purgierenden Stück / daruon dieselb  
bigen sonderlich bereyt werden / erzehlen/  
samt ihrer erwehlung / rechter bereytung/  
vnd nütlichem gebrauch / doch solches  
auff das aller kürzest.

Dannenschwam̄/  
Agaricum.

**D**es purgierendē Dannenschwam̄  
Dmes ist zweyerley geschlecht / Der  
ein / so der beste / der ist schön weiß /  
mit langen schlechten Fasen / Aber der an  
der / welcher das Männlin genandt wirt /  
der ist von Fasen krauser vnd härter. Der  
geschmack des Dannenschwam̄s ist erst  
lich süß / zeucht sich baldt zu bitterkeyt. So  
du den besten Dannenschwam̄ erwehlen  
wilt / soltu folgender Zeichen warnemen /  
nēlich / daß er schön weiß sey / leicht / mürb /  
vnd sehr lufft / der nicht hölzig oder zer  
löchert sey.

Der Dannenschwam̄ wirdt inn Pul  
uers weise eingenommen / von ein quint  
lein / biß auff ein halb Lot. Aber so er allein  
erbeyt

erbenket/ oder träncklin daruon gesotten  
werden/ mag man solcher träncklin von  
ein halben lot auff 4. quintlin geben.

Die alten haben den Dannenschwartz  
mit Drimel eingeben. Doch magstu alle  
zeit solches Gewicht mehren oder minde-  
ren/ nach gelegenheit der Person / Alter/  
Zeit des Jars/ vnnnd aller solcher Regeln/  
die wir obgesetzt haben.

Den Dannenschwartz setzet man wär-  
mer vnd truckner natur / warm im ersten/  
vnd trucken im andern grad. Sein krafft  
vnnnd tugendt ist/ daß er ablöset/ subtil ma-  
chet/ zertheylet / vnd alle verstopffung er-  
öffenet.

Der Dannenschwartz wirdt Corri-  
girt/ vnd ihm seine schädlichheit benom-  
men mit Salgemma/ das ist/ Steinsalz.  
Mit dem sauweren Honig vnnnd Essig si-  
rop/ Oximel simplex genandt/ vnd reyn  
gestossenem weissem Imber.

¶ Bitter Aloe / Aloe.

Das beste Aloe zuerwehlen/ solt du sol-  
gender zeychen warnemen / nemlich / daß  
es

Andertheyl dieses Buchs /

es fett sey / schön gleissend oder scheinend /  
sauber vnd reyn / von sand / stein / vnd aller  
vnsauberkeit getrungen / wie ein Leber / vñ  
solcher farben / das sich leichtlich erwey-  
chen oder zertreiben lasse / mürb zubrechē /  
starckes geruchs / vnd vber die maß bitter  
geschmacks / mit weniger reuhe.

Das schwarz grob Aloes / so man Cas-  
ballinum nennet / vnd den Pferden brau-  
chet / ist zur arzeney vntauglich.

Des bittern Aloe obgemelter weise er-  
wehlet / magst du geben von eines Guldens  
schwer / auff ein halb loth.

Dem Aloe seine schädlichheyt zubene-  
men / wirt er wol gewaschen vñ geschwem-  
met mit Wein / desgleichen mit etlichem  
Gewürz oder specereyen vermischet / als  
dir angezeigt wirdt inn der beschreibung der  
gemeynen Haupt Pilulen ohn sorgen /  
Alephangine genandt.

Aloe ist warmer natur im andern grad  
vnd trucken im dritten. Treibet auß die  
vberflüssige Gall / oder Cholerische  
feuchte / vnd Phlegmati-  
schen schleim.

¶ Casia



## ¶ Cassia fistula.

Die Rören Cassia fistula/ sollen allein dem gewicht nach erwehlet werden/ nemlich/ daß sie fast schwer vnd gewichtig seyen/ vnd das marck darinn noch frisch vnd vnuerdorret/ welches du erkennest/ so die Kernen darinn nicht schlottern/ so man sie erschüttelt.

Das recht gewicht des schwarzen marckes/ der Cassien fistulen rören/ ist/ von einem lot auff drey lot/ vñ darüber vnschädlich. Dann solches marck ist vber die maß ein sanffte linde vnschädliche purgation.

## ¶ Wilder Saffran samem/ Cartamus, Cnicus.

Es hat der Wild Saffran samem auch ein purgierende krafft/ desselbigen soll der schönest/ weißest/ so wol zeitig ist/ vnd innerhalb vol marcks stecket/ erwelt werden.

Die alten haben des innern Marcks dieses samens auff fünff quintlin in Gerstenbrühlin gesotten/ mit etlichen anderen stücken/ vñ also Träncklin weise eingeben/

Andertheyl dieses Buchs/  
geben / die vberflüssig Wässerigk eyt auß  
dem Leib zuführen.

¶ Colloquint/Colocynthis,  
Coloquintida.

Die beste Colloquint soll zu Venedig  
faufft werden / nemlich / die inn hiesigen  
trucknen Landen gewachsen ist / gegen  
auffgang der Sonnen gelegen. Dann  
die / so bey vnns auffwächst / inn Gärten  
gezylet / ist schädlich vnd giftig / purgieret  
mit grosser beschwerniß.

Die Colloquint recht zubereyten zur  
arzney / soltu dz inner luff oder loß marck  
nemen / das schön weiß sey / vonden Ker-  
nen reynigen / vnd fast klein zerschneyden/  
nachmals zerstoffen / vnd vielmahl durch  
ein reyn eng sibtuch beuteln / damit es ein  
sehr reyn subtil puluer gebe. Wan du dan  
die Colloquint brauchen wilt / magstu sie  
mit Honigwasser wider anfeuchten. Dan  
als wir augenscheinlich befinden / hat die  
Colloquint ein solche art vñ eygenschafft/  
wo sie obgemelter maß zum aller reynsten  
vnd subtilsten Puluer gestossen wirdt / als  
immer

immer möglich / so bald sie aber der feuch-  
 te empfindet / geschwüllet sie solcher massen  
 auff / daß nicht wol zuglauben / daß sie also  
 reyn gepüluert gewesen sey. Darumb sie  
 nach möglichem fleiß reyn gepüluert / vnd  
 nachmals mit bequemer feuchte auff's reyn  
 nest zertriben werden soll. Dann woh sich  
 solcher stücklin eines der auffgeschwollenen  
 Colloquint im Magen oder Gedärm an-  
 setzet / sonderlich inn den Grimmen der  
 Därm / verletz vñ schädiget es dieselbigen  
 gar bald / von wegen seiner schärpffe / dar-  
 durch dann der gemeynschafft halben mit  
 dem weissen Geäder oder Nerven / sorg-  
 liche schaden zufallen / als häfftig Grim-  
 men vñnd Lämniß. Darumb höchster  
 fleiß angewendet werden soll / die Collo-  
 quint auff das reynest zu püluern / dann  
 wider inn Honigwasser oder gesottenen  
 Brühlin von Rauten erbeyset / widerum  
 auffgetrücknet / vnd abermahls zu Puluer  
 gestossen.

Der Colloquint gemeyn Gewicht  
 einzugeben / ist ein Scrupel / oder drittheil  
 eines quintleins / vñnd auff's aller höchst /  
 starcken



Andertheyl dieses Buchs/  
starcken kräftigen Leuten zween scrupel.  
Colloquint ist hitziger vnd truckener  
natur im anderen Grad/ oder / als etliche  
wollen / im dritten.

Colloquint ist ein sehr starcke vnd  
scharpffe purgation / purgieret durch die  
kräftige ansichziehung vnn ferrem sehr  
gewaltig.

Die schädlichheyt der Colloquint wirt  
ihr benommen mit dem frembden Gummi  
mi Bdellio/vnd Dragant/Mastix/vnd  
der gleichen.

Colloquint purgieret die groben zähen  
Schleim/Phlegmatischer feuchten / vnd  
Choleram.

¶ Der Safft von den kleinen Hunds-  
kürbslin/Elaterium.

Elaterium solt du also erwählen/ nem-  
lich/das es leicht/vnd nicht schwer oder ge-  
wichtig sey/so man es befeuchtet / milch-  
farb/vnd das leichtlich anbrennet/so man  
es an ein liecht haltet.

Disz auffgetrucknet Safft soll nicht  
gebraucht werden / es sey dann zwey Jar  
alt/

alt/ daß mag es biß in die zehen jar weren.  
 Der Arabisch Arzet Mesues wil/ es were  
 allein drey jar/ vnd möge dann sechs Mo-  
 nat gebraucht werden. So schreibt Theo-  
 phrastus / es mag biß inn die hundert Jar  
 gut vnd kräftig bleiben. Solches bezeu-  
 get auch Plinius/der spricht: Je älter es  
 werde / je besser vnd sicherer es möge ge-  
 braucht werden.

Diser purgierenden Arzney/ sol man  
 gar wenig geben/ dann zu viel eingenom-  
 men/ wircket oben vñ vnden auß. Schwä-  
 chen zarten Leuthen / vnd jungen Volck  
 gib nicht vber vier Gerstenkörner / stär-  
 cken etwas mehr/ nach ansehung aller ge-  
 legenheit.

Welcher von diesem purgierenden safft  
 eingenommen hat/ der hüte sich vor schlaaf-  
 fen.

Der getrücknet Hundskürblin Safft/  
 Elateriū genaunt / purgiert die Phlegma-  
 tisch vnd Cholerisch feuchte. Treibt auch  
 in sonderheit häfftig / vnd gar sehr das  
 Wasser / vnd alle wässerige feuch-  
 te auß.

Andertheyl dieses Buchs /

¶ Ein zugewächßlin des wolriechenden  
Timie / oder Römischen Quenz  
dels / Epithimum.

Der beste Epithymus / soll von Farben  
schön / roth / goldfarb sein / vnd scharpffes  
geschmacks vnd geruchs.

In verordnung des Gewichts / so viel  
von diesem zugewächß auff einmahl geben  
werden soll / stimmen die alten auch nit zu-  
sammen / Dann der alt Arabisch Arzet  
Mesue vermeynet 7. quintlin vnshädlich  
zugebē. Aber die ältern Griechischen Arz-  
et verordnen viel ein geringer Gewicht /  
Als nemlich ist Dioscorides / der glaub-  
würdigsten einer / setzt allein 4. quintlin mit  
Honig vnd ein wenig Salz vnd Essig.  
Dis gewicht brauchet auch Galenus inn  
Molcken vnd Honigwasser. Oribasius  
vberschreytet nicht 3. quintlin. Aetius gibt  
allein zween scrupel / das ist / zwey drittheil  
von ein quintlin zu reynem puluer gestos-  
sen / auch denen / so starck vnd bläendes al-  
ters sind. Aber Paulus Aegineta setzt 5.  
quintlin mit 20. loth frischer Milch einzu-  
nemen. Plinius vberschreytet biß auff 6.  
quint



quintlin. Auicenna verordnet auch auff 5.  
 oder 6. quintlin/ also / daß vnder allen ge-  
 melten fürtrefflichen alten ärzet/ keiner so  
 viel verordnet/ als der Mesue. Darumb  
 wir jm hierinn nicht folgen / dann 5. oder  
 6. quintlin/ die höchste gab ist/ auch denen/  
 so fast starck vnd kräftig seindt. In der  
 Schrifft Aetij/ diß Gewicht belangendt/  
 achte ich einen mangel oder mißuerstande  
 sein. Diß Gewicht solt du aber verstehen  
 von der ganzen Substanz / Dann woh  
 solches zugewächßlin erbeyset / vnd allein  
 das Träncklin daruon gebraucht wirdt/  
 magstu zu solcher erbeyzung ein vng / das  
 ist/ acht quintlin oder zwey lot nemen / biß  
 auff vier loth.

¶ Ein schärpff hitzig frembd Gummi/  
 Euforbium.

Euforbium ist vnder allen Laxatiuen  
 purgierender oder treibender arzeney aar  
 nahe die häfftigest vnd schärpffest/ Ist ein  
 Gummi von ein frembdē baum in Libya  
 vnd Mauritania wachsend / gesamlet.

Andertheyl dieses Buchs /

Dieses Gummi ist auff der Zungen  
fast scharpff vnnnd hizig / der Staub dar  
von/breñet die Naslöcher mit vnnmensche  
licher hiz / vnnnd verkürzet den Achem / als  
wolt der Mensch ersticken / der solchen  
Staub empfangen hat.

Dieses scharpffhizig Gummi / soll mit  
grosser fürsichtigkent gebraucht werden /  
für auff die Phlegmatischen schleim / vnn  
wässerigkent des Leibs.

Dieses Gummi sol / nach der meynung  
Mesue / vber dz erst jar fast schädlich sein.  
Anderc wollen / das es auff vier jar gut bez  
halten werde.

Diz Gummi auff 3. quintelin ist ein ges  
wis gift. Paulus Aegineta verordnet auff  
ein quintelin / ist aber zuviel.

Unsers gemeynen Euphorbij / welcher  
zu zeiten nit vier jârig / sonder vil mehr 40.  
jârig / vnnnd zu sehr verjaren / sol nicht mehr  
auff einmahl eingeben werden / dann von  
4. Gerstenkörnlein schwer / bis auff 12.

Euphorbium wirdt Corrigiert / oder  
ihm sein schädlicheit genommen / so man  
also viel am Gewicht von erbisnen Mas  
stijz

stirkörnlin/vnd des edlen frembden Spicanardi darzu vermischet.

Die alten haben dise schädliche purgation mit Honigwasser eingeben.

¶ Hermodactylus.

Die grösten vollkömnesten Hermodactyli wurzeln / so innerhalb vnd außershalb schön weiß / sollen vor andn zu nächst folgenden vermischungen erwelt werden. Aber der lufft / weych / vn leicht / ist vnkräftig / der rot vnd schwarz ist giftig / Des gleichen auch der / so in feystem / mastem / weychem grundt wächst.

Die beste zeit den Hermodactylum zu graben / ist der Fröling / als dann wol auff getrücknet / soll er vor dem halben Jar nit gebraucht werden.

Das recht Gewicht den Hermodactylum zugeben / ist von einem quintlein auff anderhalbs. Sein schädlichheyt wirt ihm genommen / mit scharpffem Zimmet / Zimber / Mastix / vnd langem Pfeffer. Wirdt gemeynlich geben mit Essig von Meerzwibeln bereyt / vnd mit Rosenhonig.



Die Anderntheil dieses Buchs /

¶ Treibkörner oder Springkörner /  
Lathyridis, oder Catapuræ  
minoris grana.

Auff 7. oder 8. solcher körner / haben die  
alten eingegeben / damit zu purgieren / in ein  
frische Marsilic Feigen verwicklet oder  
frische Dactlen / aber gleich darauff / soll  
man ein starcken trunck Wassers thun.

Dieser zeit befinden wir auß täglicher  
erfarniß / daß gemeynlich drey körner den  
Leib bewegen vnd purgieren. Darumb  
nimyt mich sehr wunder / daß von etlichen  
alten ärzten bey 20. diser körner verordnet  
worden seindt / von den Wassersüchtigen  
das Wasser zu treiben / allein in frischem  
wasser oder Honigwasser eingenommen.

¶ Himmelthaw / Manna.

Der Himmelthaw ist ein linde sanffte  
purgation / sol erwehlt werden der schnees  
weiß vnd gleißend ist / in der süße des Honigs /  
der mit keinen bletlin oder sprieslin /  
vñ dergleiche vn sauberkeit vermischet sey.  
Dieser

Dieser Himmelthaw / diewel er etwas schwerlich zubekommen / wirt er gemeynlich gefälset.

Vom Himmelthaw mag man ein geben / auff einmahl von 10. quintlin / bis auff 20. nach der lehr Serapionis. Aber Mesue setzt von 6. quintlin auff 15. Der gemeyn brauch ist von zwey loth / bis auff sechs loth.

¶ Ein frembde harte auffgetrückete frucht / Myrabolani.

Der frembden harten auffgedörreten Frücht / Myrabolani genandt / sind fünff erley art oder geschlecht.

Die gelben / Citrini genandt / die soltu also erwehlē / nemlich / daß sie schwer oder gewichtig seyend / dickhäutig / oder vieler Rinden / vnd klein von den innern hülz in fernem. Die haut oder rinde soll auch etwas Gummi in sich vermischet haben.

Die grössern Myrabolanen / sollen also erwehlet werden / nemlich / die vnder diesem Geschlecht die aller grössesten seind / vnd zum gewichtigsten / Restens  
e    iij    braun

222  
Andertheyl dieses Buchs/  
braun von farben/Fleyschig/vnnd dicker  
Haut oder Rinden.

Die Myrabolanen Embilici / oder  
Empelitici genandt / die sollen fast hart  
sein/ohn innwendige Kernen/wie ein klei-  
nes Backensteinlin dick vnd schwer.

Die Beletici oder Bellirici / seindt fast  
gleicher gestalt / allein grösser / schwerer/  
vnd vollkommener.

Die schwarze/ welche solcher farbhalb-  
ben/Indi vnnd Nigri genandt werden/  
die haben gar keinen innerlichen Kernen/  
seindt gestalt wie ein Oliuen/auch schwer  
am Gewicht.

Das recht Gewicht solcher Myrabo-  
lanen/ist/von ein halben lot auff ein gan-  
zes/oder auff sechs quintlin/ das ist ander  
halb lot/somann sie erbenzet/vnd zu Ge-  
träncken braucht/aber ihre substanz einge-  
nommen/nach der meynung Mesue/von  
einem quintlin auff ein halb loth.

Die Myrabolanen führen die vbers-  
flüssige feuchtigkeyt des Haupts auß/vnd  
trücknen das Hirn.

Die gelben purgieren die Choleriche  
feuchte/



feuchte / Die schwarzen die Melancholisch / Die grössern die Phlegmatisch.

¶ Wolffsmilch/Pityusa,  
Esula.

Der Wolffsmilch kräuter seind mancherley geschlecht / alle auff's eygentlichest in meinem neuwen Kräuterbuch beschriben.

Die Rinden der Wurzel ist ein häfftig purgierende arznei. Wirt gegeben vff ein quintlin / minder od' mehr / nach gelegenheit der vmbstendt / so hierin zubetrachten.

¶ Rhabarbarum.

Rhabarbarum ist vnder allen Laxatiuen dieser zeit / die fürnembste Wurzel. Dieselbig gut vnd gerecht zuerwehlen / solt du folgender zeichen warnemen / nemlich / das die eusserst Rinde schwarzbraun oder Restenbraun sey / wie solche farb an der hieländischen Münch Rhabarbara gesehen wirdt / Schwer am Gewicht / doch luff / vnd Schwämmecht / so man sie zu Stücken zerschlegt / das sie schön

222 **A**ndertheyl dieses Buchs/  
gesprenget sey/rot/gelb/vnd weiß/vnd so  
mann sie im Munde zerkaüwet / die spey-  
chel daruon Saffran gelb geferbt werde.

Es ist der gemeyn brauch / daß alle je-  
tzige Arzet vnd Apoteker der Khabarba-  
ra ihre schädlichkeit benemen / oder diesel-  
big Corrigierē mit Spicanardi / das doch  
vberflüssig/vnnd nicht von nöhten / dann  
diese wurzel hat vermischte tugende vnnd  
Krafft / so haben wir diese zeit / die recht edel  
frembd Spicanardi nit in vnsern Apote-  
cken.

Das gemeyn gebräuchlich gewicht vn-  
serer Khabarbara ist zu der erbeyhung/vn  
getränklinnsweise zugebrauchen / von ein  
quintlin auff zwei oder drey quintlin / auff  
das aller höchst. Aber in der Substantz  
von einem quintlin vff anderhalbs. Das  
gewicht der Khabarbara in Mesue / ist ges-  
fälschet worden.

**¶** Wunderkörner/Ricinus, Cata-  
putia minor.

Die gesprengeten Körner des Wun-  
derbaums von iren Häußlin gereyniget/  
haben

haben auch ein purgierende krafft. Es sollen aber nicht wenig dann 30. diser Körner gegeben werde/die Cholerisch oder Phlegmatisch feuchte/vnnd das vberflüssig Gewässer des Leibs zu purgieren vnd aufzuführen. Darumb solche purgation sehr mühsam vnd verdrüsslich/vnnd dem Magen vber die maß schädlich vn̄ vberlästig. Darumb gemeynlich die/ so diese Körner brauchen/vnden vnnd oben purgiert werden. Doch wollen etliche/das̄ dises vnden vnnd obenauff purgierens ein vrsach sey/die einsamlung solcher Körner / Dann woh sie am abbrächen vbersich gezogen werden/sollen sie obenauff purgiere/ Aber vnder sich hinab gezogen / purgieren sie vnden hinauff. Ob solches warhafftig/ wer nicht schwerlich zu probieren/oder erfahren.

¶ Ein auffgetrücknete purgierende  
Milch/ Scamonea.

Scamonia oder Scamonium / ist ein frembder auffgetrückter Safft odder Milch / fast kräftig vnnd stark zu purgieren.



## Andertheyl dieses Buchs /

gieren. Solches zuerwehlen / solt du folgender zeichen warnemen / nemlich / daß sie leicht seye / schön / glantzecht / Leimfarb / luff / oder schwämmecht / mit zarten Löchlein / auff der Zungen soll sie auch nit sehr scharpff noch zu hannig sein.

Scamonia ist nach dem andern jar in seinen besten kräften / welche er hernach bald anfahet zu verlierē / darumb die zwey jarig am aller besten.

Disz purgierende Safft schärpffet alle andere purgierende Stück / ist aber dem Magen vber die maß schädlich. Darmit ihm aber diese schädlichkeit genommen werde / pflaget mannes es in allen wolgerüsten Apoteccken in einem Quittenayffel zu braten / solcher bereyter Scamonea wirdt Diacridium genandt.

Das höchste gewicht Scamonium zu geben / ist auff 12. Gerstenkörner schwer / wiewol etlich bis auff einen ganzen scrupel eingenommen haben / vnunschädlich.

## ¶ Senetbletter / Sena.

Senetbletter seindt zu diser zeit fast gemeyn

meyn vnd bräuchlich/ nicht allein bey den  
 ärzten vnd Apotecern/ sonder auch beim  
 gemeynen Mann/ welchem die sicher pur  
 gierung der trānck von Senetblettern ges  
 sotten/ auch sekundt bekandt/ vnd auß vil  
 fältiger erfahrung zuwissen ist. So vil  
 mann zu solchen Trāncken auff einmahl  
 brauchen soll/ mag mann / nach der mey  
 nung Actuarij/ auff ein loth nemen / doch  
 wenig oder mehr/ nach erforderung man  
 cherley gelegenheynt/ als nemlich/ biß auff  
 zwey loth.

Deßgleichen auch des Puluers von  
 reyngestoffenen Senetblettern/ ist das ge  
 ringest gewicht ein quintlin / das mehrest  
 vnd höchst auff drey quintlin.

Hiermerck/ daß der Senetbletter zwey  
 erley vndersehend seind/ nemlich/ die bren  
 ten schiflin/ dariñ der samen verfasst/ die  
 selben seind in der wirkung vil stärker vñ  
 kräftiger/ werden zu solchem vnderscheid  
 von den ärzten vñ Apotecern Folliculi  
 genandt. Aber die rechten Senetbletlin/  
 Folia genant/ sind an der wirkung schwä  
 cher. Wie auch die Senetbletlin vnd sche  
 fen/ so

¶ **Andertheyl dieses Buchs /**  
fen / so zu dieser zeit / in mancherley gegnen  
in den Gärten gepflantz vnd gezylet wer-  
den / nie als kräftig seind / als die frembdē /  
so in hizigen Landen gewachsen.

¶ **Schwarz marck von sauweren**  
**Dactlen / Tamarindi.**

In allen wolgerüsten Apotecken bratt  
chet man ein schwarz sauwer zusammen  
gestossen marck / das wirt von einer fremb-  
den Frucht genommen / die nennet man  
sauvre Dactlen. Dieses marck hat auch  
ein purgierende krafft. Welche von Far-  
ben sehr schwarz / seindt die besten / doch nie  
durchsichtig oder klar.

¶ Difes Marck sol auch feist vnd frisch /  
nicht verdorret oder ertrücknet sein. Am  
geschmack sey diß marck sauwer süß / oder  
Weins geschmack.

So man diß marck lange zeit vnuer-  
derbt behalten wil / thu man es in ein irz-  
din Geschirz / vermachs geheh zu / vnd bes-  
halts an kalter truckner statt.

Das schwarz marck der sauvrē Dact-  
len / Tamarindi genandt / hat ein schwa-  
che purgierende krafft. Darumb zu tränk-  
cken



den dieses Marcks auff 4. loth / bis zu 10. Loten gebraucht werden mag.

¶ Kellershalß / Granum  
Cnidium.

Der Samen oder Körner des Kellers halß / sollen von irer hitzigen schärpffe vnd brennen wegen / in Brot oder feyhtigkeit / vnd dergleichen / eingewicklet werden / damit sie der Kälen nicht schade zufügen / im hinab schlinden.

Die alten haben dieser Körner von 20. bis auff 30. genossen / ist ein sorgliche purgation / vnd dieweil wir viel sicherere haben / nicht leichtlich zugebrauchen.

¶ Mezereon, Chamelæa,  
Laureola.

Dies gewächß / sampt etlichen irrtummen vnd span / so sich vnder den Gelehrten erhaben / findest du gar fleysßig vnd eygentlich beschriben inn einem besondern Capitel meines grossen Kräuterbuchs / oder Teutschen Apoteken / hie umb fürze willen / vnderlassen. Die Blätter haben auch eine schärpffe purgierende krafft /

Andertheyl dieses Buchs /  
krafft / sären auß die Phlegmatisch wässer  
rigkeit vnd Schleim / sampt oberflüssiger  
Gallen / oder Cholerischer feuchten.

Sein gebürlich gewicht / nach der men  
nung Mesue / ist in getränk von ein halb  
ben quintlin zu einem ganzen. Aber in der  
ganzen substanz von 4. Gerstenkörnlein  
schwer / biß auff 6.

¶ Ein frembde purgierende wurzel /  
Turpet, Turbit.

Beiden alten ärzten werden mancher  
ley Stück oder Gewächß mit dem Nas  
men Turbith genennet / dar auß bey diser  
purgierenden Wurzel trefflicher irthum  
erwachsen.

Des gemeynen Apotekischen Tur  
bith magstu geben / von ein quintlein auff  
ein halb loth. Aber zu geträncken / da allein  
die Brüh / vnd nicht die substanz genom  
men wirdt / mag dieser Wurzel auff vier  
quintlin / das ist ein lot / genommen werden.

Die schädlichheyt des Turbiths werde  
ihm genommen / so mann darzu vermis  
schet

schet den dritten theyl / schönes erlesenes  
weisses Imbers.

¶ Nießwurz / Veratrum album & nig  
rum, Elleborus.

Nießwurzel die weiß / ist auch ein häß  
liche scharpffe purgation / soll in der Erd  
zeit außgegraben werde. Die beste soll gar  
Schnee weiß sein / mürb / vnd steychig /  
am geschmack nit gar scharpff / noch hanz  
nig / oder die Spenchel häfftig bewegend  
oder treibend. Dann solches truckt den  
Menschen dermassen / als wolte es ihn ers  
tecken.

Dise wurzel ist bey den alten in häfftig  
em brauch gewesen / aber zu diser zeit gro  
ser gefährlichkeit / vnd merckliches scha  
dens halben / auß dem brauch können / dar  
umb hie von an diesem orth nicht weiter.

Die schwarze Nießwurz wirdt vor der  
weissen erwehlet / vnd ist noch dieser zeit zu  
purzieren im brauch. Diweil aber dieser  
zeit dise schwarze Nießwurzel mit der za  
men vnd wilden Christiwurzel vermicht /  
f                      solt du



Andertheil dieses Buchs/  
solt du hierüber mein neuw Kräuterbuch  
vñ grosse Teutsche Apoteken besehen/26.

¶ Also hast du auch (Günstiger Leser)  
fast kurzen bericht der einfachen stück / so  
zu folgenden Purgationen / Laxatiuen / es  
sey in Latwergen / Pilulē / Getrānck / Elis  
stier / Stulzäpfflin / vñnd andern dergleis  
chen stücken gebraucht / wie dieselbigen er  
wehlet / vñnd recht vorbereytet werden sol  
len / zu ordenlicher vermischung.

Weiter wöllen wir in vnser fürgenom  
men ordnung fürfahren / die Componier  
ten oder vermischten Laxatiuen zubeschrei  
ben vñnd anzuzeigen / vñnd erstlich einen an  
fang nemen an den Latwergen / vñnd sol  
ches auff das aller kürzst / als es im  
mer geschehen mag / on ab  
bruch der fürgenom  
menen ma  
teri/26.

Purgies

Purgierende Latweg von Him-  
melthaw/Diamanna.

**D**Im süßen Himmelthaw hat die  
se sanffte purgierende Latweg dem  
namen/ welche Manna genandt  
wirdt/bey allen ärzten vnnnd wolgerüsten  
Apotekern/sie purgiert leichtlich ohn alle  
beschwerd/ist auch keines vnfreundliche/  
sonder fast lieblichen geschmack's / führet  
aus die vberflüssig Gallen/ Vnnnd dienee  
auch in allen frantckheyten oder gebrächē/  
von derselben verursacht. Diese Latweg  
zubereyten/ findestu im Confectbuch.

**V**on Dactlenmarck / purgierende  
Latweg/ Electuarium ex  
Tamarindis.

Von dem obgeschribenen schwarzen  
Marck der sauweren Dactlen/ Tama-  
rindi genandt / wirdt diese purgierende  
Latweg bereyt / die milttert alle hitzige  
scharpffe Feber / löschet die häßftige ent-  
zündung derselbigen / stillt den Durst/  
vnnnd kület die erhitzigt Leber vnnnd Herz/  
f ij läutert

Andertheyl dieses Buchs/  
läutert vnd reyniget das Geblüt/dämmet  
vnd führet auß die scharpff auffwallende  
Gallen/Melancholische feuchte vnd alle  
hizig materi. Die bereytung besihe im  
Confectbuch.

Von dieser Latwergen gib auff einmal  
zwey loth/ wilt du sie dann stärker vnd  
kräftiger purgierend haben/ so vermische  
darunder auff jede vns / oder je auff zwey  
lot/vier Gerstenkörnlin schwer / bereyter  
Scamoneen zureynem Puluer gestossen.

¶ Linde Purgierende Latwerg/  
Elect. facile solutium.

Diese Latwerg wirdt in den Apoteccken  
nicht auff den Kauff zur notturfft bereyt/  
Aber dieweil sie fast sänfftiglich purgies  
ret/vnd ein sehr linde purgation ist/ habe  
ich sie dir auch hieher stellen vnd beschrei-  
ben wollen.

Sie miltet vnd sänfftiget die verhar-  
tung der Därm/vnd eröffnet die harte  
verstoffung derselbigen / führet auß alle  
vnreynigkheit des Bauchs / vnd dienet  
sonderlich inn solchen fehlen vnd gebrä-  
chen/



chen/von Cholerischer vnd Melancholischer feuchten entsprungen. Die berey-  
tung besihe im Confectbuch.

¶ Sanffte purgierende Latwerg/  
Elect. Lenitium.

Vnder allen andern folgenden purgie-  
renden Latwergen/hat allein diese den nas-  
men Lenitiui bekommen/von jrer sanfften  
geringen vnnnd vnschädlichen purgierung  
wegen.

Mag inn allerley Febern gebrauchet  
werden/vnd in scharpffen Apostemen des  
Ripfellins/Pleuresis genandt/Dann die-  
se Latwerg erweycket vnnnd sänfftiget die  
Därm/vnd benimpt alle verhärtung vnd  
verstopffung derselbigen on alle beschwer-  
niß/schaden/oder nachtheyl/führet auß  
die Cholerisch/Phlegmatisch/oder Mel-  
ancholisch feuchte/darumb sie dienlich ist  
in allen Kranckheiten vnd gebrächen/so  
vonn vberflüssigkeit solcher feuchten ver-  
ursachet werden. Wie mann sie bereyten  
soll/besihe im Confectbuch.

Andertheil dieses Buchs /

¶ Die sanfft purgierende Latwerg/  
Catholicum.

Diese Latwerg oder sanffte purgation  
wirdt in den Apotecken bereyt gefunden/  
vnd ist bey den erfahrenen ärzten in häfftig  
gem brauch/dann sie führt auß alle schäd  
liche materi / Cholerisch / Phlegmatisch/  
vnd Melancholisch / miltert / erweycket/  
vnd sanfftiget das Eingewend / stärcket  
vnd bekräftiget die fürtrefflichen glider/  
desselbigen / dienet inn sonderheit wider  
mancherley fehl vnd gebrächen der Leber  
vnd Milts / wirdt auch sehr nütlichen ge  
geben in scharpffen / hitzigen vnd brennen  
den Febern / aber ihr wirkung ist lind vnd  
sanfft. Sie zubereyten / besihe im Cons  
fectbuch.

¶ Von Pflaumen Latwerg. Dia  
prunis solutium.

Wie von den Prunen ein gemeyne  
kälende Latwerg zu mancherley nutz  
barkent bereyt werden soll / haben wir zu  
anfang vnserer Hausapotecken genug  
samlichen angezeyget. Es wirdt aber  
weiter

weiter in allen wolgerüsten Apotecken ein  
sehr nützliche purgierende Latweg von  
den Pflaumen oder Prunen bereydet/wel-  
che ich folgendts auch beschreibē wil. Dañ  
sie ist mildt vñnd sanfft/ eines guten ge-  
schmack's/ löschet den Durst/ vñnd kület  
die hiß in scharpffen brennenden Febern/  
vñnd häfftiger engündung/ sänfftiget die  
Därm/ kräftiget vñnd kület das Herz.  
Wie diese Latweg zubereyten/ findest du  
im Confectbuch.

¶ Sanfft purgierende Latweg.  
Diacasia.

Für die zarten vñd weychen Leut/ wird  
diese sanfftē vñnd linde Latweg bereydet/  
die verhärtüg vñ verstopffung des bauchs  
zu lindern vñnd sänfftigen/ ist auch keines  
frembden oder widerständigen/ sonder ei-  
nes guten geschmack's/purgiert on alle be-  
schwerniß/fürt auß vñd dämmet die Cho-  
lerischen feuchten/vñnd miltet die Feber.  
Die bereytung besihe im Confectbuch.

Zu täglichem gebrauch / mag allein



Andertheyl dieses Buchs/  
mit obgemelter Brü/das schwarze marck  
vonden Cassien fistulen röhren aufgezogen  
werden / vnd on allen zusatz zu rechter  
bequemer dicke gesotten / welches man  
Diacasiam simplicem, aber obgesetzte  
Latwerg Diacasiam compositam nennet.

¶ Von Psilien purgierende Latwerg.  
Elect. ex Psyllo.

Vom Welschen Stöhsamen / Psyllium  
genandt / bereyt man auch ein sänffte  
purgierende Latwerg / die Choleriche  
feuchte auszutreiben / vnd alle Franckheiten  
vnd gebrächen / vonn solcher feuchte  
verursachet / hinweg zunemen.

Diese Latwerg eröffnet alle verstopfung/  
treibet hinweg die Gelbsucht / vñ benimmt  
alle gebrächen der Leber / kület auch  
alle vnnatürliche hitz vñ entzündung. Die  
bereytung besihe im Confectbuch.

¶ Rosensafft purgierende Latwerg.  
Elect. succi Rosarum.

Vom

Vom außgepreßten safft / von den Edeln roten Rosen / wirdt gar ein kostbarliche nützliche purgierende Latweg bereyt / für alle hitzige flüß / vnnnd scharpffe hitzige materi aller feuchten. Purgiert kräftiglich / vertreibet das drittägig Feber / vnnnd führet auß alle nachblibene materi böser schädlicher feuchten / Darumb die / so von franckheit entlediget seindt / mit diser Latwegen purgiert werden sollen.

Diese Latweg wirdt auch andern Laxatiuen vermischet / ihre Wirkung zufördern / vnd sie zuschärpffen. Die bereytung besitze im Confectbuch.

¶ Dactlen purgierende Latweg /  
Diaphinicon.

Von den frembden Dacteln hat diese fast nützliche vnd gebräuchlich purgierende Latweg ihren Namen. Ist bey allen ärzten in häfftigem brauch / ihrer grossen nutzbarkeit halben / purgieret sänfftiglich vnd on schaden / führet auß die Cholerische oder Phlegmatische feuchte / desgleichen alle vndauwete feuchte vnnnd schädliche materi /

Andertheyl dieses Buchs/  
materi / benimpt den schmerzen des Leibs  
wehs / Grimmen vñ Därmgezichte / lange  
vermischte Feber / eröffenet alle verstopf-  
fung / zertheilt die windigen pläst / vnd er-  
wärmet die innertlichen Glider. Die be-  
reytung besihe im Confectbuch.

¶ Electuarium Indum.

Es treibet diese Latwerg auß / vnd pur-  
gieret den Leib / vñ sonderlich den Magen /  
vonn aller kalter Phlegmatischer feuchte  
vnd zähem schleim. Solche materi wirdt  
auch durch diese Latwerg von ferrem auß  
den Glidern vñ Gleychen derselbigen auß  
sich gezogen vnd außgeführt. Diese Lat-  
werg dienet in allen faulen Febern / vñ  
Phlegmatischen Kranckheiten / miltet  
den schmerzen des Magens / stillt das  
Podagram vnd Gesücht der Glider / zer-  
theilt die windigen pläst / eröffenet alle ver-  
stopffung / erwärmet die innern Glider.  
Vnd ist in sonderheit ein nützliche kräfti-  
ge arzeney oder purgation / die Phlegma-  
tisch feuchte / mit Gallen vermischet / auß  
zuführen /



zuführen/von allen orthen des Leibs. Wie  
mann diese Latwerg bereyten soll / findest  
du im Confectbuch.

¶ Catharticum.

Für zarte weyche Leuth / ist auch diese  
purgierende Latwerg geordnet vnd erfunden  
worden / sonderlich für maste Leuth/  
vnd die zu verstopffung geneget seindt/  
dañ sie purgirt die schädliche materi auß  
ferrem des Leibs vnd auch der nähe on al  
len schaden/beschwerniß/ oder nachtheyl/  
benimpt denselben mancherley zufälliger  
gebrächen / erwärmet den Magen vnd  
Eingewend/vnd zertheylet alle windige  
pläst darinn fast kräftiglich. Die berey  
tung besihe im Confectbuch.

¶ Elect. Damascenum.

Diese Latwerg wirdt mehr inn Wel  
schen / dann in Teutschen Apoteccken  
bereyt / treibet auß von allen orthen vnd  
enden des Leibes / ein jede oberflüssige  
feuchte vnd schädliche materi / reynis  
get inn sonderheyt die Nieren / Lenden/  
Harn

Andertheil dieses Buchs/  
Harngäng/vñ Blasen/desgleichen auch  
die Beermutter / vñnd Geburtglieder der  
Weiber/ behalt den Bauch offen vñ lind/  
eröffenet alle verstopffung / zertheylet die  
windigen pläst / benimpt schmerzen vñnd  
weythumb der seyten/ vñd Gleich der glie-  
der. Die bereyrtüg besihe im Confectbuch.

¶ Electuarium Hamech.

Es soll diese Latweg / als etliche wöls-  
len / den Namen haben / vom alten Arzet  
vñd Philosopho Hamech.

Sie führet auß die verbrandt oder ver-  
dorret Melancholisch feuchte / vñd versale-  
zene Phlegma / welche materi fürnemlich  
verursachen mancherley schwere gebräu-  
chen / als giftige zitterflechten / hin vñ wis-  
der kriechenden schädē / grind / raud / kreß /  
schäbigkeit / vñd alle verunreynigung der  
Haut / als fürnemlich alte giftige böse vñs-  
heylbare Schäden oder Ulcera / als den  
krebs / wolff / malsen / oder feldtsucht. Vñ  
ist ein besondere nützliche auch bisher fast  
gebräuchliche purgierung in heylung der  
Franz

Frankosen od bösen Blatern. Wiedu des  
einen wehtläuffigern vnnnd gründlichern  
bericht finden wirst / in einem besondern  
Büchlein / so ich von heylung aller ober-  
zelten schäden beschriben habe. Wiemañs  
bereyten soll / besihe im Confectbuch.

¶ Die purgation/Benedicta  
laxatiua.

Dise Latweg ist gar nahe die gebräuch-  
lichst purgation in allen kalten gebrächē/  
dann sie ist hitziger natur / hat sonderliche  
eygenschafft vnd tugendt / alle fehl vnd ge-  
brächen der Nieren / Lenden vnd Blasen/  
so von kälte verursacht / hinweg zunemen/  
dienet sonderlich für alle gebrächen der  
Gleich der glider / als Gesucht vñ Podas-  
gram / vnd allen schmerzen vnd weythum  
derselben / von kalten flüssen entsprungen.  
Die bereytung besihe im Confectbuch.

¶ Purgation für die Phlegma/  
Confectio ex Turbith.

Dise Latweg füret auß die Phlegmas-  
tisch



Andertheyl dieses Buchs/  
tisch feuchte/darumb sie in sonderheyt ge-  
ordenet vnnnd nützlichen gegeben werden  
mag/denen/ so zu solcher Complexion ge-  
neyget seindt/ als junge Leuth/ Weiber/  
vnd alten kalten Personen/ in sonderheyt  
was weyche vnnnd zarte Leuth seindt/vnnnd  
müßig gehen. Die bereytung besihe im  
Confectbuch.

¶ Nie mercke auch weiter/ daß die spes-  
cies dieser Latwergen/ vnnnd auch anderer  
purgierender vermischungen/ so wir nach  
ordnung erzehlt haben/solcher massen mit  
Zucker vmb mehrer lieblichkeit willen zu  
täselin gossen werden/ Als die Latwerg so  
von Rosensafft bereydet/ vnd den Namen  
hat/ desgleichen die Latwerg Diaphoni-  
con/vnd andere mehr/ &c.

Wilt du daß obgemeldte Latwerg oder  
purgierende Täselin nit allein die Phleg-  
matische feuchte/ sonder auch Cholera  
oder vberflüssige Gallen zugleich auf-  
treibe/ woh die Phlegmatische feuchte  
vermischet wer/ solt du noch weiter dar-  
zu nemen/ zwey loth der scharpffen auf-  
erlessenen Rhabarbara/ als dann wurde  
diese

diese purgation viel kostbarlicher / heylsamer / vnd besser. Zu solchem vndersehende bekompt sie auch ein andern Namen / dan in allen wolgerüsten Apotecken / wirdt sie Diaturbith cum Rhabarbaro genandt.

¶ Electuarium solutium  
pulegij.

Inn den Apotecken ist diese Latweg nicht bekandt / aber doch mit wenig bey den erfarnen ärzten im brauch. Dan sie säfftiget den Bauch fast miltiglichen / vnd erhaltet ihn offen / dienet sonderlichen alten zähem schleim / koder / vñ Phlegmatische feuchten der Brust auffzulösen / erweyche / vnd abledigen / bekräftiget das haupt vnd den magen / vnd dienet wider alle kalte gebrächen derselbigen Glider / führet auch auß die Phlegmatisch vñ kalte Melancholische feuchte solcher art / eröffenet innerliche verstopffung / vñ erwärmet kräftiglichen / dienet verhalben inn sonderheit alten Leuten / desgleichen den erkalteten Weibern / so mit erkältung der  
Geburts

Andertheyl dieses Buchs/  
geburt glider behafft vnd beschwert seind/  
mit trancclin von Weinrauten vnd Ros-  
senmarin getruncken. Solcher maß ges-  
braucht/ benimpt auch diese Latwerg die  
täglichen Feber/vnnd so von Phlegmatis-  
scher feuchten verursacht werden. Die be-  
reytung besihe im Confectbuch.

¶ Latwerg / Hyera picra.

Der bitteren Latwergen / von den alten  
Griechischen vñ Arabischen ärzten Hye-  
re genandt/von irer trefflichē nutzbarkeit  
wegen/seind ihrer häfftigen bitterkeit hal-  
ben/dieser zeit oben einzugeben / gänzlich  
auß dem brauch kommen / Dann vnser  
Patienten seind zusehr verzartet / brauchē  
nichts/das nit dem munde vnd geschmack  
hoffere/darumb es dahin kömnen / das et-  
wan mehr demselbigen / dann dem Heyl  
des krankten nachgetrachtet wirdt. Dies  
weil nun diese bittere Latwerg von wegen  
des bitteren Aloe/nicht wol einbracht wer-  
den mag/ pflegt man es allein zu Elixirs  
ten zuuermischen / so treibet sie die Choles-  
risch



risch feuchte von oben herab / sampt allem  
Phlegmatischen Schleim / den sie auch  
kräftiglichen außführet. Die bereytung  
besihe in vnserm vor außgangenem Con-  
fectbuch.

Dieses seindt (Günstiger Leser) die  
gebräuchlichsten purgierenden Latwer-  
gen / oder vermischte Laxatiuen / welche  
ich auch auff das aller kürzest dem fleissi-  
gen Haushalter / vnd einem jeden / der sei-  
ner leiblichen gesundtheit gedencckt raht zu  
thun / vnnnd lang zuerhalten / mit fleiß be-  
schriben / vnnnd an tag geben habe / so wirt  
ihm in solchem fall mag von nöhten sein.

Damit aber in rechtem ordenlichem  
Gewicht / wie viel von jeder soleher Lat-  
wergen inn sonderheyt nützlich / vnnnd wie  
raht eingenommen werden möge / nicht  
geirret werde / wil ich dir desselben fol-  
gends einen klaren vnderricht  
geben / damit dir hie-  
rinn auch nichts  
mangle.

Andertheyl dieses Buchs/  
Solget kurze vnderrichtung des  
rechten Gewichts/ wie viel von jeder pur-  
gierender Latwergen auff einmahl  
nützlich eingenommen wer-  
den möge.

**E**lectuarium de succo Rosarum,  
ist ein purgierende Latwerg/von Ro-  
sensafft gemacht/ der magstu fünff quint  
lin eingeben / nach der lehr vnd meynung  
des Arabischen Arzets Mesue/ Aber nach  
der meynung Nicolai/ ist ihr recht gewicht  
auff einer Castaneen groß / des morgens  
früh / wann der tag anbricht.

Diaprunis simplex oder non solutio-  
uum, das ist die linderendt / sänfftigendt/  
vnd külend Latwerg von den Pflaumen/  
die nicht starck purgiert / Der gibt man  
nach der lehr vnd vnderrichtung erstge-  
meldtes Mesue auch auff einer Castane-  
en groß/ Aber das recht gebürlich gewicht  
ist von einem loth biß auff zwey loth.

Diaprunis solutium, ist Prunen  
Latwerg!

Laxwerg/welche purgiert / der solt du halb  
so viel geben/nemlich/ von ein halben loth  
auff ein ganzes.

Electuarium de Psyllo, ist die Laxwer  
ge/so man vom Welschen oder frembden  
Apotekischen Stöhsamen bereydet / Psyl  
lium genandt / der gibe man von drey  
quintlin auff fünffhalb quintlin.

Diacalsia fistula, ist die Laxwerg von  
schwarzen marck / auß den langen Cassie  
fistule röhren frisch gezogen/bereydet/gibe  
man von 2. loth auff 3. loth.

Diaphonicon wirdt bereyt von den  
Dactlen/von denen es dann Namen em  
pfahet / deren gibe man von einem halben  
loth auff drey/oder auch etwan auff fünff  
quintlin.

Der Laxwergen Benedicta laxatiua  
genandt / recht gewicht ist in der größe ei  
ner Castaneen/ oder das gewisser ist / von  
ein loth auff zwey loth.

Der bitteren Laxwergen Hyeræ picræ/  
gibe man oben ein von 3. quintlin auff 5.  
quintlin / aber in Cristier von einem loth/  
auff zwey loth.



Andertheyl dieses Buchs /

Confectio Hamech ist auch ein gebräuchliche purgierende Latweg / der gibt man gemeynlich ein lot / doch mehr oder weniger nach mancherley gelegenheit.

Catharticum wirdt in der größe einer zimlichen Welschen nuß eingegeben des abends / vor / oder nach dem nachtmahl.

Catholicon ist ein sanffte purgation / deren wirdt auch ein loth / minder oder mehr / eingegeben / zc.

Wie durch rechte ordenliche vermischung mancherley einfacher vñ Componierter Laxatiuen / vñnd anderer arzeney / nützliche Laxatiuen in vielerley gestalt bereydet werden mögen.

**P**urgierender oder Laxierender arzeney / seindt mancherley art / aber fürnemlich werden inn allen wolgerüsten Apoteccken solche auff zweyerley weise bereydet / als wir auch droben inn kurzem gemeldet haben / nemlich / in welcher gestalt / als alle erzehlte purgierende Latwegen /

wergen / Oder inn harter Form / mit Zucker zu Tafel ein gegossen. Der Laxwerglin / so in weyher Form bereyt werden / wie dann solche nach ordnung gescriben / pfleget man etwan zwey / drey / oder mehr / zusamen zunemen / mit Wein / gedistillierten Wassern / gesottenen tranken / saften / vnd dergleichen mancherley bequemer feuchten zuermischen / vnd tranklins weyse eingeben.

Etliche pflegen auch weiter solchen Laxatiuen andere einfache Stück zuermischen / damit ihr krafft vnd Wirkung zuschärffen / vnd in der Wirkung zufürderen / als nemlich / Rhabarbara / Dantschwamm / die purgierende Wurzel Turbich / bereyter Scamoneen / der bereyten Kugel in oder Trochiscen von Colloquint. Doch pfleget man diese Stück nicht allein / sonder allezeit mit ihrem zusatz / dardurch ihnen ihre schädlichkeit benommen wirdt / zugebrauchen / Wie solches in der sonderlichen erklärang der fürnembsten einfachen purgierenden Stück /

Andertheyl dieses Buchs/  
auff das kürzest gemeldet vnnnd angezeigt  
worden.

Weiter aber/solcher purgierender arse-  
ney ein gewisse Regel rechter maß zuschick-  
einem jeden Menschen durchaus zubrau-  
chen/ist nicht möglich/dan wir nicht glei-  
cher Natur sind/als wir täglich befinden/  
Dann etliche fast leichtlich purgieret wer-  
den/aber andere ganz schwerlich. Dar-  
umb fast nützlich vnd gut wer/das allezeit  
die art vnd eygenschafft eines jeden mens-  
chen in sonderheit hierin betrachtet wür-  
de/was er leiden möchte/ring oder schwer-  
lich sey zu purgiern. Solches zu erfor-  
schen/soll mann mit keiner starcken/son-  
der allezeit mit den geringern einn anfang  
nemen / dardurch gewohnet auch der  
Mensch/das er hernach starcke purgati-  
on/woh die von nöhten/desto bas vnnnd  
leichtlicher vertragen mag. Dann woh  
mann solches kein achtung haben würde/  
vnnnd starcke arseney / ohn solche vorbe-  
trachtung/brauchte/entsteht darauff häff-  
tiger vnraht/als häfftig Grimmen/vnnnd  
vnleydlich Leibweh/schwindel/kramppff/  
vnd



vnd gegicht/ der kalte schweyß/ onnmache/  
vnd schwachheit / vnd dergleichen andere  
schädliche zufäll.

Doch damit du hie nit gar vnuerständ-  
ig sehest / wil ich dir nach dem gemeynen  
brauch / solche Regel setzen/ nemlich / daß  
du oberzelter Latwergen zusamen nemen/  
vermischen/ vnd brauchen magst/ deren so  
etwas starck vnd kräftig sind/ bis auff die  
anderhalb loth/ doch allezeit mit guter ver-  
nemung vnd vorbetrachtung / aller obbes-  
chribener vmbständ. Von geringern  
Latwergen/ so nicht als starck / sonder den  
Leib allein sänfftigen on alle beschwerniß/  
derselben magstu nemen/ bis auff 2. loth.

Mercke auch weiter / daß solchen pur-  
gierenden Latwergen auch ein jedes mahl  
etwas vermischet werden soll / welches  
die vnlieblichkeit der Purgation beneh-  
me / vnnnd den Magen bekräftige / wel-  
chem gemeynklich alle purgierende ding  
zuwider / vnnnd häfftig entgegen seindt/  
etwan woh es die hohe notturfft oder ges-  
legenheyt also erfordert / muß auch wei-  
ter etwas darzu vermischet werden / dar-  
g iij durch

Alndertheyl dieses Buchs /  
durch die arkney zu begertem orth vnd end  
geföhret werde / vnnnd die Gäng eröffnet /  
zc.

Damit du aber solches alles bessern be-  
richt habest / so beschaw folgende Exem-  
pel.

I.

Nimb der Latwergen Indi / drey quint-  
lin.

Der Latwergen Diaphonicon auch drey  
quintlin / zwey oder dritthalb vermische  
zusammen.

II.

Nimb der Latwergen vom frembdē Bloß-  
samen bereytet drey quintlin.

Der Latwergen von Rosensafft ein halb  
loth.

Der Latwergen Diaphonicon ein quint-  
lin.

Diese Latwerglin vermische wol vnz-  
dereinander / vnnnd zertreib sie zu einem  
Träncklin / mit folgenden gedistillier-  
ten Wassern.

Nimb des gedistillierten Wassers / vom  
zamen Wegwart.

Des

Des Bassers von wildem Wegwart/ jedes  
des zwey loth.

Schsenzung oder Burretsch Wasser ein  
loth.

Vermisch es wol zu einem purgierens  
den Träncklin.

## III.

Nimb des besten aussereffenen Dannens  
schwamms/wie ich dir droben angezeigt  
habe/ein quintlin.

Weisses Imbers einen Scrupel/das ist/  
ein drittheyl von einem quintlin.

Steynsalz einen halben Scrupel/ Diese  
beyde Stück werden verordnet/ dem  
Dannenschwamm seine schädlichkeit  
zubenemen/zerstoß diese Stück zu fast  
reynem Puluer.

Nimb weiter der Latwergen Indi drits  
thalb quintlin/vermische es wol zusam  
men/dann zertreibe es zu einem purgie  
renden Träncklin/mit gedistilliertem  
Wasser von Hysop/ Acker oder Felds  
münz/ jedes vier loth.

Thu weiter darzu ein lot des essig sirops/  
vö der grossen Meerzwibel bereyter/2c.



Andertheyl dieses Buchs /

IIII.

Nimb der purgierenden wurzel Turbith /  
zu Puluer gestossen / ein quintlin.

Weisses Imbers einen Scrupel.

Der purgierenden Latwergen Indi / ana  
derhalb quintlin.

Rosenhonig / zwey loth.

Der Brüh / darinnen Meerträubel gesot-  
ten / vier loth. Damit solt du obgemelte  
stück wol zertreiben.

V.

Nimb des schwarzen Marcks / auß dem  
langen Cassie fistule röhren gezogen /  
anderhalb loth.

Der Latwergen von Dactlen / Diapho-  
nicon genandt / ein halb loth.

Der Latwergen von Rosensafft bereyt ein  
quintlin.

Dise stück solt du mit gedistillierten  
wasser / oder gesottener brü von Weg-  
weise vnd Fenchel bereyt / zertreiben / vff  
wol vermischen / jedes auff vier loth.

VI.

Nimb der Latwergen Namech / drey  
quintlin.

Der

Der Latwergen Diaphonicon / ein halb loth.

Der Latwergen Catholicon / drey quint-  
lin.

Dise Latwerglin zertreib mit 4. loth gutem kräftigem siernem Wein/ geuß zwey loth Viol sirop darzu.

Auff solche weiß magstu in jeder krankheit vnd gebrächen/ woh die notturfft purgieren erfordert / oberzehlte purgierende stück / einfacher vñ vermischter Laxatiuen zurichten. Welche gemeynlich des morgens früh / so der Tag anbricht/ nüchtern eingegeben werden/ nemlich/ so der Magen von der Speiß entlediget ist.

¶ Weiter merck aber auch / das vnder solchen purgierenden Latwergen gemeynlich in allen wolgerüsten Apoteken allein viererley in harter form zu tafelin gegossen werden/ als nemlich/ von Turbith vnd Rhabarbara bereydet / die Latwerg Diaphonicon/ die Latwerg vō wildem Saffrankörnlin/ vñ die Latwerg vō Rosensaffe bereyt. Solcher purgierender Tafelin  
gibe

Andertheyl dieses Buchs/  
gibt man selten mehr dann ein loch auff  
ein mahl ein/doch auch hierin angesehen/  
alle vmbstände.

Diese Confect werden auch vnderweis  
len on allen zusatz gegeben / etwan wider  
umb zerstoßen/vnd mit einem Hünnerbrü  
lin/ oder anderm bequemen Tranck oder  
feuchten zertriben / vnnnd also eingetrun  
cken/2c. Wiewol auch bey etlichen der ge  
brauch ist/die oberzelte feuchte oder flüssi  
ge Latwergen auch also hart ohn zertrei  
bung mit anderer feuchtigkeit einzugeben/  
mit mancherley Stückē vermischet/ Wie  
ich dir solcher etliche Exempel sehen wil/  
zu besserem berichte.

I.

Nimb des schwarze märcks auß den lan  
gen Cassie fistule rören frisch gezogen/  
drey quintlin.

Der Latwergen Hamech dritthalb quinta  
lin.

Der Latwergen vonn Rosen Safft bes  
reyt.

Prunen Latwerg die nicht purgiert/jeder  
auff anderhalb quintlin.

Vermisch



Vermisch solche Latwerglin wol zusammen/walze sie in reyngepüluertem Zucker wol vmb/dasz es ein hartes klotzlin oder truckens Latwerglin gebe.

II.

Nimb frisch marck von den Cassie fistulorören außgezogen anderhalb loth.

Der Latwergen Diaphonicon ein halb loth.

Der Latwergen von Rosensafft bereydet/anderhalb oder zwey quintlin.

Vermisches vnder einander/vnnd wie obgesagt/walze es vmb in gestossenem Zucker.

III.

Nimb der purgierenden wurzel Turbith ein quintlin.

Weisses Imbers/des klaren Mastix/ jedes einen halben Scrupel.

Weisses Zuckers zween Scrupel.

Diese püluerlin vermische zusammen/vnd mit Rosenhonig feuchte es an/zueinem harten Latwerglin.

IIII.

Nimb des schwarzen Marcks vonn Cassie

Andertheyl dieses Buchs /

Cassie fistule rören frisch außgezogen /  
anderhalb loth.

Der Latwergen von Rosensafft bereydet /  
drey quintlin.

Borretsch / oder Schsenzung Blümlin /  
Zucker oder Conseruen anderhalb lot.

Bermische es wol zusamen / vnd ob  
erzelter weise bereyt ein hartes truckens  
Latwerglin daruon mit weissem zucker  
der reyn gepüluert sey.

Auff solche weise mögen auch nach  
mancherley art der gebrächen / vielerley  
purgierende Latwerglin bereyt. Dieweil  
aber auch dise zeit mancherley nützlich pur  
gierende träncklin bereyt werden / wil ich  
dir solches auch ein klaren bericht setze mit  
nütlichen exempeln. Vnd seind aber für  
nemlich dise träncklin erfunden vnd auff  
bracht worden / für zarte Leuth / so von an  
derer arzeney ein abschuehens haben / den  
selben werden die einfachen purgierenden  
stück folgender massen erbeyget / vnd das  
außgepreßt brühlin daruon eingeben.

Diese Träncklin zubereytet / soltu ob  
gesetzter

gesetzter vnderrichtung / in was Gewichte  
ein jedes einfach purgierende Stück vn-  
schädlich gebraucht werden möge / zu sol-  
chen trāncklin/folgen. Zum andern/das  
du deren stück nicht vergessest / welche den  
purgierenden einfachen arkeneyen ihre  
schädlichkeit benemen.

Weiter ist auch die rechte zeit wol war-  
zunemen/wie lang dise stück erbeyset wer-  
den sollen/wie dann der gemeyne brauch  
ist/nemlich/etwan auff 12. stundt / vnder-  
weilen einen Tag vnd Nacht / das ist 24.  
stund/doch minder oder mehr / wann daß  
dise zeit verschinnen/ sol mann es wol auß-  
trucken. Weiter was darzu dienlich vnd  
nüz/auch darunder vermischē / als etwan  
der purgierenden Latwerglin/ vnd andere  
stück mehr. Vmb lieblichs geschmack's  
willen/ geußt mann vnderweylen auch et-  
lich Sirop an diese Trāncklin.

Zu solchen Trāncklin / werden man-  
cherley feuchten genommen / auch vn-  
derweylen sonderliche Getrānck darzu  
bereytet / nach der art der feuchte / wel-  
che in dem Leib vberhandt genommen/  
als



Andertheyl dieses Buchs/  
als nemlich / wo das Geblüt zuhäfftig er-  
hitziget ist / bereyt man solche Träncklin  
von denen stücken / daruon es widerumb  
gekület / vnd die hitz gemildert werden mö-  
ge / als die auffgedörte Prunen / schwarz  
vnd rote Brustbeerlin / vnd dergleichen.  
Hat aber die Phlegmatisch feuchte vber-  
handt genommen / so bereyt man solche  
Brüh / darinn man solche Laxatiuen er-  
beyhen wil / vom Samen vnd Wurzeln /  
welche innerliche verstopffung eröffnen /  
die groben vnd zähen schleim abledigen /  
lösen / vnd erweychen. Also magst du dich  
auch in andern feuchten halten / nemlich /  
inn auffwallender Gallen / oder Choleric-  
scher feuchten / daß du brauchest zu solchen  
Träncklin wild vnd zamen Wegweise /  
wild vnd zamen Lattich / vnd dergleichen /  
daruon solche schäryffe gemildert wirdt.  
Doch damit du solcher vnderrichtung  
besseren verstandt habest / wil ich dir auch  
nützliche Exempel setzen.

I.

Von schöner erlessener Rhabarbara  
bereyt

berent man auch ein sehr nützliches tränck-  
lin/auff dise nachfolgende weise:

Nimb schöner aufferlessener Rhabar-  
bara/vier Scrupel oder ein halb loth/der  
frembden edlen Spicanardi einen Scru-  
pel/oder einen halben Scrupel/zerschnei-  
de erstlich beyde Stück fast klein/darnach  
zerstoß groblecht in einem Mörser/geuß  
zwey loth guten kräftigen Wein daran/  
vnd laß es an warmer statt/auff 6. oder  
8. stunden lang erbeyßen/so es Winters  
zeit were/aber zu Sommerszeiten laß er-  
beyßen inn Endiuuen Wasser / trück es  
starck vnd wol auß/in dem Brühlin zer-  
treibe des schwarzen Marckts von den lan-  
gen Cassie fistule röhren frisch außgezog-  
gen/anderhalb loth/oder an statt desselbi-  
gen von der Prunen Latwerg/die nit pur-  
girt/oder der Latwergen vom Himmel-  
thauw berentet/Diamanna genandt/inn  
gleichem gewicht/der Latwergen von Ros-  
sensafft berentet/zwey / drey/ oder vierdt-  
halb quintlin / nach dem du dieses tränck-  
lin gern starck/ od lind purgierend hettest/

Andertheyl dieses Buchs /

Nimb weiter darzu der bereyten Brähen/  
zu külung vñ milderung der schärpffe Cho-  
lerischer feuchte verordnet / zertreibe vñnd  
vermischs alles wol vndereinander. Vñ  
mehzer lieblichkeit willen magstu Violen  
Sirop ein loth oder zwey daran giessen.  
Gib solch Träncklin warm.

II.

Von den frembden harten Früchten/  
Myrabolani Citrini genandt / bereydet  
mann auch ein solches nützliches tränck-  
lin / auff folgende weise:

Nimb erstgemeldter Myrabolanen  
drithalb quintlin / der frembden Edelen  
Spicanardi einen halben Scrupel / stoß  
diese stück zu Puluer / vñnd laß es erbeyßen/  
sechs stunden lang / in drey loth gesottener  
Brüh von Meerträubel / truckts dann häß-  
tig vñnd wol auß / in dieser Brüh zertreibe  
der Latwergen von Rosensafft bereydet/  
drey quintlin / oder drithalbs / der purgie-  
renden Brunen Latwerg auch so viel am  
Gewicht / des schwarzen Marcks / auß  
den langen Cassie fistule röhren frisch gez-  
zogen / sechs quintlin / oder an stat der Cas-  
sien



sien magst du frische vngesältschte Man-  
nam nemen. Diese Latwerglin zertreibe  
weiter mit solchem gesottenem Trancck/  
durch welchen die Cholerisch feuchte/ vnd  
scharpff auffwallend Gallen gesänfftiget  
vnd gestillet wirt. Magst auch Viol Si-  
rop daran giessen / wie oberzehlet.

## III.

Inn solcher gestalt/nemlich/ Tränck-  
lins weiß / haben die Alten auch bereyte  
Scamoneen eingeben / ist aber dieser zeit  
bey wenigen im gebrauch / doch nicht gar  
verworffen / dann es ist ein fast liebliche  
purgation / vnd die ordenlich ihre wir-  
ckung vollbringet. Bereyt sie wie hernach  
folget:

Nimb reyn gepülueren Diacridium  
oder bereyter Scamoneen acht oder zehen  
Gerstenkörntlin schwer / Zucker rosat / Ros-  
sen sirop / jedes ein loth / Zertreib dise stück-  
lin wol mit gesottenen träncklin von My-  
rabolanen / so man der gelben Farb hal-  
ben Citrinos nennet / bereyter / vermische  
ein wenig weißes Imbers / zu reynem pul-  
uer gestossen / darcin / vnd brauchs.

Andertheyl dieses Buchs /

IIII.

Vom weissem Dannenschwartz / ein  
nützlich purgierend Träncklein zuberey-  
ten / vnd ohn die Substanz einzugeben.

Nimb schönes aufferlessenes weisses  
Dannenschwartz ein loth / weissen Im-  
ber / Steinsalz zu seiner Correction / ein  
Scrupel / oder den dritten theil von einem  
quintlin / stoß es zu Puluer / vnd laß erbey-  
ßen auff 8. oder 10. stunden lang / inn zwey  
lot gutem kräftigem fiernem Wein / oder  
in anderer bequemer feuchte / gedistillierte  
Wassern / gesottenem Tranc / dardurch  
die Phlegmatisch feuchte vñ zähen schleim  
gelöset vnd abgeweycht werde / truckts wol  
vnd kräftig auß / in dem Brühlin zertreis-  
be des schwarzen Marcks von den Cassie  
fistuleröhren neuwlich gezogen / auff ans  
derhalb loth / oder an statt der Cassien /  
magst du Mannam nemen / das ist Him-  
melthaw / der Latwergen Indi nim̄ wei-  
ter darzu drey quintlin oder vierthalbes /  
nimb weiter darzu obgemelter gedistillier-  
ter Wasser / oder bereyete Träncklein / das  
mit es in bequemer dicke werde eins tranc  
lin /

lins/geuß darzu auff zwey loth des saure-  
ren Sirops von Meerzwibel bereytet/gib  
es/wie von andern gesagt ist.

## V.

Ein Träncklein von der purgierenden  
Wurzel Turbith / auch ohn die substanz  
einzutrincken.

Nimb der purgierenden Wurzel / die  
vom innern Hülzin Marck vnnnd aller  
vberflüssigkeit wol gereyniget / beschnit-  
ten / oder gesäuberet sey / anderhalb oder  
zwey quintlin / weisses Imbers ein Scru-  
pel / stoß es zu Puluer / geuß auff zwey loth  
guten kräftigen sternen Wein daran / laß  
es auff acht Stunden langer beyhen / oder  
woh es Sommers zeit / oder anderer vr-  
sach halben zu hizig were / solt du an statt  
des Weins / das Brühlein nemen / darinn  
Meerträubel oder Rosin gesotten / nach  
der erbeyhung solt du es kräftig vnnnd wol  
außstrucken / vnnnd in der Brüh zertreiben /  
frisch außgezogen Marck von den Cassie  
fistule röhren anderhalb loth / der Latwer-  
gen Indi drey quintlin / nimb weiter dar-  
zu obgemelter Träncklin / so der Phleg-  
h iij matischen



Andertheyl dieses Buchs/  
matischen feuchte dienend / vnd vermische  
es wol vndereinander / magst auch auff  
zwey loth Rosenhonig daran gießen.

VI.

Ein trāncklin von beyden stücken zus  
sammen / obgemeldter maß zubereyten:

Nimb der purgierenden wurzel Tur  
bith / des erlessenen Dannenschwaitis / jes  
des 2. Scrupel / weissen Zimber / vnd der  
edlen frembden Spicanardi zu irer Cor  
rection / jedes ein halben scrupel / zerlaß es /  
vnd laß erbeyßen auff acht stunden lang /  
in 3. lot gutem kräftigem siernem Wein /  
gedistillierten wassern / gesottenen trānck  
lin / vnd dergleichē Phlegmatischer feuch  
ten zugeeygnet / truck es hart vnd wol auß /  
in der Brüh zertreibe frisch außgezogener  
Cassien anderhalb loth / der Latwergen  
Indi drey oder vier quintlin / mit vermis  
chung solcher Brülin / welche die Phleg  
matischen feuchten purgieren / solt du ein  
Trāncklin daruon bereyten / darzu geuß  
weiter des sauwre Oximels von der Meer  
zwibel bereyt / vñ Rosenhonig / jedes 1. lot.  
Trānck

## VII.

Träncklin zubereyten von Dannenschwartz / denselben mit der substanz einzunemen:

Nimb des guten aufferlessenen Dannenschwartzs ein quintlin oder vier Scrupel / weisses Imbers / vnnnd Steinsalz zu seiner Correction einen halben Scrupel / stoss zu subtilen reynem Puluer / nimb der Latwergen Indi drithalb oder drey quintlin / mit der Brüh darinn Meerträubel gesotten / oder mit Moleken von frischer Kümilch / oder anderm gesottnem tranck / damit die Phlegmatische materi außgeführt wirdt / zertreibes wol / Nimb weiter darzu des sauren Oximels von der grossen Meerzwibel bereyt / Rosenhonig / jedes ein loth / Gibs wie von andern purgierenden träncklin gesagt ist.

## VIII.

Vonder purgierenden Wurzel Turbich / werden auch solche Träncklin bereyt / darinn der Turbich nicht erbeyhet / sonder auch mit der Substanz eingenomen wirdt.

℥ iiij

Nimb

Andertheyl dieses Buchs /

Nimb des besten aufferlessenen reyns  
beschnittenen Turbiths / der zimlicher  
weise gepülucrt sey / ein quintlin oder vier  
Scrupel / das ist den dritten theyl eines  
quintlins mehr / weisses Imbers / zu seiner  
Correction einen Scrupel / der Latwers  
gen Indi dritthalb oder drey quintlin / mit  
der Brüh / darinnen Meerträubel gesot  
ten / oder dem gefottenen Träncklin / wel  
ches digeriert vnnnd außführet die Phleg  
matisch feuchte / wol zertriben / darunder  
magst du Zucker Violat auff ein quintlin  
oder ein halb loth nemen / vnd mit zertrei  
ben / daß es ein Träncklin gebe in rechter  
bequemer dicke / Vermische zulezt auff  
zwey loth guten Rosenhonig darzu / vnnnd  
gibs wie droben angezeigt.

IX.

Das zart zugewächßlin des edlen Eis  
mians / oder Römischen Quendels / Epi  
thymum genandt / hat sonderliche krafft  
vnd engenschafft des Geblüts / grobe Mes  
lancholische feuchte außzuführen / daruff  
auch gar gute nüssliche träncklin daruon  
bereyt werden / Also:

Nimb



Nimb der Brüh/so in sonderheit geordnet ist/vonn den alten ärzten / wie ich dir solche nächstfolgend auch verordnen/vnd auff's kürzest beschreiben wil/ 8. loth/ seud darinn gutes frisches Epithimi ein halb loth/laß es nicht zuviel / sonder allein einmahl oder drey darinn auffsieden / truck's wol durch/inn solcher Brüh zertreibe des marck's von den Cassie fistule rören newlich vnd frisch außgezogen anderhalb lot/ der Latwergen Hamech vierdthhalb oder vier quintlin/ Biolen sirop zwey lot/ Vermischs wol vndereinander / zu ein purgierenden tráncklin/vñ gibs wie sich gebürt.

Von rechter berentung der gesottenen tránck / zu den vier feuchten geordnet.

**D**er Brühlin zu einer jeden feuchten geordnet / dieselbige zu digerieren/zeitigen/lösen/vnnd die zur Purgierung zu fürderen/haben wir inn kurzem zu viel mahlen gedacht. Diemeil aber dieses nit einem jeden zu wissen/ noch

h v ihre

Andertheyl dieses Buchs/  
ihre bereytung kundt/habe ich solches auff  
das kürzest nach gemeynem brauch jehis  
ger Arzet/Apotecker/vnd Practicanten/  
nach ordnung auch beschreiben / vnd an  
zeygen wollen.

I.

Die scharpffe hitz vnnnd auffwallen  
Cholerischer feuchte zu dämmen / vnnnd  
der außführung gehorsam zumachen/solt  
du diß folgendt Träncklin ordnen vnd be  
reyten:

Nimb der auffgedörreten Prunen von  
Damasco an der zahl zwenzig / des sau  
weren schwarzen Marcks der Tamarin  
den oder sauweren Dactlen/ ein lot/ blau  
we Merken Violen ein halb lot/ des Sa  
men oder Kernen von vier grossen Kürbs  
früchten / von ihren Hülßlin gereyniget/  
zwey loth / gemeyner Gersten drey loth.  
Diese stück zerschneyde vnnnd zerknitsche  
wol/vnnnd seud sie in drey Pfundt schönes  
lauters fliessendes Wassers/ oder reynnet  
Regenwasser / daß sich der halbe theyl  
verzehre oder einside / magst du auch wol  
vier Pfundt des Wassers nemen. Diß  
Tränck

Tranck magst du mancherley weise krauchen/ꝛ.

## II.

Ein trancklin die Phlegmatisch feuchte vnd zähen schleim abzuledigen / erweythen/vnnd der purgation vorzubereyten/  
Dis magst du also ordnen:

Nimb Fenchelwurzel / Petersilien  
wurzel/ jedes ein loth/ blauw Lilien wur-  
zel/ Kirchhyssop / ein jedes drey quintlin/  
Mauwerrauten ein loth/ Honig vier loth.  
Diese stück schneide/zerhack/oder zerknit-  
sche/nach der art eines jeden / laß es sieden  
in fließendem oder Regenwasser auff vier  
Pfundt / daß sich das halb verzehre oder  
einsiede.

## III.

Ein trancklin zubereyten die Melan-  
cholisch feuchte / grob vnreyn Blut auß-  
zuführen/vnd der purgation willig vnnd  
fließig zu machen:

Nimb Borretsch vnnd Dachsen Zung  
Blämlin / jedes ein loth / frischer Meer-  
träubel oder Rosin / von den inneren  
Kernlin



Andertheyl dieses Buchs /

Kernlin gereyniget / der Rinden von Cap  
pres Wurzel / der Rinden von Tamaris  
scen / Hirs Zungen / Engelsfuß / jedes ein  
halbestoß / Eniß Samen / Fenchel Sa  
men / Flachß / Seyden / jedes drey quint  
lin / thu ihm wie obgesagt / vnnnd seud es in  
vier pfundt wassers den halben theyl ein.

Woh sich aber zweyerley feuchte ver  
mischet vnnnd oberhandt genommen / dem  
Leib oberlästig weren / vnd du dieselbigen  
oberzelter maß lösen / digerieren / vnd der  
purgation vorbereyten woltest / must du  
solchen Trancß von zweyen zusammen  
ordnen / wie dir folgende Exempel einen  
klaren vnderricht geben.

I.

Ein Träncklin das zweyerley feuch  
ten / nemlich Choleram vnnnd Phlegma /  
obgemelter maß der purgation vorbereyt /  
mach vnd ordne also:

Nimb der auffgedörzten Brunen von  
Damasco an der zahl zehen / Fenchelwur  
zel ein halb loth / Mauwerrauten ein loth /  
des samens oder kernens / von den vier gro  
ßen Kürbsfrüchten / von ihren Hülflin  
gerey

gereyniget / gerolter Gersten zwey loth/  
seuds / wie obgemeldet / in vier pfund was-  
sers / den halben theil ein / vnnnd brauchs zu  
der notturfft.

## II.

Ein Träncklin / welches beyde die  
Phlegmatisch vnd Melancholisch feuch-  
te der purgation vorberentet / digeriret/  
vnnnd gehorsam machet / Wirdt also bes-  
reyt:

Nimb Borretsch vnnnd Ochsenzung  
Blümlin / jedes ein loth / Fenchelwurzel/  
Peterfilien Wurzel / Blaw Lilien wur-  
zel / Hyssop / jedes drey quintlin / Enis sa-  
men / Fenchel samen / jedes ein halb loth/  
der Rinden von Cappres Wurzel / von  
Tamariscen / Hirs Zung / Engelsüß / je-  
des anderhalb quintlin / Rauwerrauten  
ein loth / Seud es / wie oben gemeldet / in  
vier Pfunde Wassers den halben theyl  
ein.

Also hast du genugsamlichen berichte  
des rechten nützlichen vnnnd ordenli-  
chen gebrauchs / mancherley purgieren-  
der / einfacher / vnd vermischter stück / sons-  
derlich

Andertheyl dieses Buchs/  
derlich der Latwerglin / vnnnd daruon bereyten  
Träncklin. Nächst den selbigen/  
folget in vnser fürgenommene ordnung/  
auch die anderen Laratiuen gleicher maß  
zubeschreiben / vnnnd erklären / vnder wel-  
chen wir die Pilulen erstlich für die handt  
nemen wollen.

Von der nutzbarkeyt vnd rechten  
gebrauch der Pilulen.

**P**ilulen haben den namen von dem  
Lateinischen wörtlein Pilula, ihrer  
form vnd gestalt halben / empfan-  
gen / welches ein Kügeln bedeutet / wie  
dann solche Pilulen an der Form bereyete  
werden / seindt fürnemlich von den ärzten  
erfunden worden / darmit die unlieblich-  
heit purgierender arzeney verhelt werde/  
dann on alles zerkäuwen vnd kosten / sollē  
die Pilulen geschwindt hinab geschluckt  
werden / damit der Patient weder die bit-  
terkeyt / noch vnfreundtlichen geschmack  
der arzeney empfinde. Diese Pilulen  
seindt auch etlicher maß der ursach hal-  
ben



ben erdacht worden / darmit der Magen / so an jm selbst mit vberflüssiger feuchte erfüllet / nicht erst mit frembder feuchte vberlästiget werde.

Von ihrem rechten gebrauch / solt du wissen / daß etliche Pilulen in sonderheyt verordenet seindt / vnd gebraucht werden / das Haupt zu purgieren / diese sollen etwas grösser sein / dann die anderen / darmit sie im Magen lang bleiben / vnnnd ihre Wirkung vbersich volibringen / die schädlichen Fluß vnnnd feuchtigkeyten herab zuziehen. Wiewol etliche Pilulen auch gar in kleiner Form bereydet werden / als nemlich / die Alephangine / so man Pilulen Ohn sorg nennet / vnnnd die kleinen Pestilenz Pilulen / nemlich / daß sie im Magen balde zertriben werden / vnd diese bekräftigen den Magen mehr / dann daß sie purgieren.

Weiter / werden auch Pilulen mittel messiger Form / klein vnnnd groß bereydet / nach dem auch etwan der Patient / solche gewohnet ist / zu verschlinden. Die grössen pflegt man gemeynlich auff drey stunden

Andertheyl dieses Buchs/  
stunden lang/nach dem Nachessen einzugeben / die kleinen auff drey stunden vor dem Nachtmittag / aber die gemeynen des morgens frů/so der tag anbricht/ Vnd ist solches zu dieser zeit der gemeyn brauch einiger ärzet vnd Practicanten. Doch ist es am nützlichsten vnd aller bequemsten / das alle purgierende arzeney / so den Leib treiben vnd eröffnen soll/des morgens frů in den nüchtern Magen eingenommen werde/ so der tag anbricht.

Darmit du dich aber weiter solcher Pilulen nütlichen vnd zu der purgierung füglich gebrauchen mögest/ wil ich dir die krafft/tugendt/vñ rechte bereytung/ auch zu letzt einen nütlichen bericht/wie sie zusammen gebraucht werden / mit fleiß beschreiben vnd anzeygen/2c.

#### ¶ Pilulæ Alephanginæ.

Dise Pilulen bereyt man in fast fleischer form/vñnd nennet sie ihrer vnschädlichkeit halben/ auch Pilulen Ohn sorg/ sind

seind nicht starck / vnd wircken langsam /  
 aber doch grosser tugent / vnnnd trefflicher  
 nutzbarkeit. Dann sie führen auß von al-  
 len orten / grobe zähe schleim / vnd Melan-  
 cholische feuchte / vnnnd erfaulete zerstorete  
 materi / verhindert auch das solches nicht  
 wachset / oder sich erhebet / reyniget den  
 Magen / das Haupt / vnd Instrument der  
 sinnlichkeit / vnd stärckt alle solche glider /  
 bekräftigen die dāuwung / vnd seind fast  
 nützlich denen / so sie in täglichem brauch  
 haben / dann sie erhalten den Leib inn ge-  
 sundtheit / vnd entledigen in von allen täg-  
 lichen zufällen / seindt auch sonderlich wi-  
 der das viertägig Feber dienlich. Die bes-  
 reytung besihe im Confectbuch.

¶ Pilulæ Hyeræ simplicis.

Diese Pilulen reynigen das Haupt /  
 den Magen / die Leber / Nieren / Weiblich-  
 che geburtglider / vnd Gleich der Glider /  
 von aller Phlegmatischen feuchten / vnnnd  
 benemen die fehl vnnnd gebrächen solcher  
 ort / auß gemelter feuchte verursacht / daß  
 sie erweychen / lösen / vnnnd ledigen ab / alle  
 zähe



¶ **Andertheil dieses Buchs /**  
zähle schleim / wärmen vnd trüeknen / eröf-  
fenen die heymlichen Gäng / läutern / vnd  
erklären die leblichen Geist / schärpffen  
sinn vnd vernunfft / vnd seindt vber die  
maß nützlich vnd gut. Die bereytung be-  
sihe im Confectbuch.

¶ **Pilulæ de Hiera com-  
positæ.**

Diese Pilulen reynigen vnd stärcken  
auch den magen / das Haupt vnd Hirn /  
purgierē die Phlegmatische feuchte etwas  
kräftiglicher von ferzen glidern. Wie sie  
zubereyten / findestu im Confectbuch.

¶ **Pilulæ Alsaberet.**

Dem Magen vnd Haupte seindt diese  
Pilulen fast dienlich / dann sie reynigen /  
stärcken / vnd kräftigen in sonderheyt  
die fürtrefflichsten Glider / verhüten daß  
die schädlichen bösen Dämpff nicht vber-  
sich steigen. Dienen in sonderheyt für  
die Fluß des Hauptts / vnd alle kalte ge-  
brächen des Hirns / sonderlich alten Leu-  
ten. Bereyt sie wie im Confectbuch steht.  
Pestis

¶ Pestilens Pilulen/Pilulæ Communes, Ruffi, Pestilentiales.

Die Pestilens Pilulen seind auch vber die maß nützlich vnnnd gut / für die Pestilentialische vergiftung / dann sie erhalten den Leib vor säulniß vnnnd allerzerstörung in seiner gesundtheyt. Was auch von schädlicher böser giftiger materi im Leib sich erhebet vnnnd gesamlet hat / wirdt darmit außgetriben. Seindt aber gar milde / schwach vnnnd langsam purgierendt / doch vhn alle beschwerniß. Die bereytung bessehe im Confectbuch.

¶ Pilulæ Masticinæ.

Von dem Mastix haben diese Pilulen ihren namen / seindt dem Magen in sonderheyt zugecordnet worden / den selbigen von mancherley gebrächen vnnnd zufällen zubewaren vnnnd versicheren / purgieren schwerlich / stärcken aber vber die maß wol / erhalten die feuchten vor säulniß vnnnd zerstörung.

Welche diese Pilulen viel brauchen / die werden darmit behütet vor schmerz

Andertheyl dieses Buchs/  
ßen des Magens/ des Haupts/ Bauchs/  
vnd Weiblicher Geburtglieder. Diese Pi-  
lulen dienen auch wol denen / so ohn bes-  
wuste vrsach trawren vñ vnmutig seind/  
von wegen Melancholischer feuchten.  
Vnd in sonderheit dienen diese Pilulen  
wol den Weibern / so mit mancherley ge-  
brächen der Beermutter beladen seindt.  
Die bereytung besihe im Confectbuch.

¶ Magen Pilulen / Pilulæ  
Stomachicæ.

Mag mann Magen Pilulen vers-  
teutschen / irer trefflichen Krafft vnd Tus-  
gendt halben / die sie haben / den Magen  
zu stärcken / von vberflüssiger Gallen zu  
reynigen / dann sie führen auß die Chole-  
risch / Phlegmatisch / vnd Melancholisch  
feuchte auß dem Magen / vom Haupt / der  
Leber / Gleych der Glieder / vnd aller ins-  
nerlichen Glieder / erhalten die natürlichen  
feuchten vor zerstörung vnd fäulniß / vnd  
dienen sonderlich für häßtige Fluß / Cas-  
tharren vnd Schnupffen. Die bereytung  
besihe im Confectbuch.

¶ Pilulæ



## ¶ Pilulæ Aggregatiuæ.

Diese Pilulen seindt fast dienlich in  
mancherley fâhr vnd gebrâchen/ dann sie  
purgieren oder fûhren auß alle vberflûssis  
ge feuchten/ als die Cholerisch/ Phlegmas  
tisch/ vnd Melancholisch/ vnnnd benemen  
alle fehl vnd gebrâchen/ daruon entsprun  
gen vnd verursachet/ sind sehr nûsslich vñ  
gut wider die langwirigen Fieber/ die ab  
vnnnd zu gehen/ lâutern vnd reynigen das  
Geblût/ lebliche Geist/ Sîñ/ Vernunfft/  
vnd Verstande. Wie diese zubereyten/  
findestu im Confectbuch.

## ¶ Pilulæ Imperiales.

Diese Pilulen treiben auch nicht  
starck/ noch gewaltig/ sonder stârcken den  
Magen vber die maß sehr/ vnnnd erwâr  
men das erkaltet Eingewend vnd Dârm/  
begrâstigen die natûrliche Wirkung als  
ler Glider/ erklären das Geblût vnnnd leb  
liche Geist. Sie zubereyten/ findestu im  
Confectbuch.

## ¶ Pilulæ Eupatorij.

i iij

Von

Andertheyl dieses Buchs /

Von der Ddermenig / welche das  
recht Leberkraut ist / werden diese Pilulen  
genandt / seindt nicht starck zu purgieren/  
eröffnen aber gewaltiglichen alle ver-  
stopffung / benennen die franckheiten von  
verstopffung verursacht / auch die gilbe/  
vnnnd schwarz Gelsucht / lange Feber / vnd  
Hauptweh. Die bereytung besihe im  
Confectbuch.

¶ Pilulæ ex Rhabarbaro.

Rhabarbaren Pi ulen führen auß alle  
schädliche feuchten / zähe schleim / zerstörte  
vnd schädliche materi / eröffnen alle inner-  
liche verstopffung / vertreiben die langwis-  
rigen Feber / vnd benennen alle fehl vnd ge-  
brächen der Leber / seindt vber die maß nüt-  
lich vnd gut der Wassersucht. Die berey-  
tung besihe im Confectbuch.

¶ Pilulæ Cochiae.

Diz seindt die rechten scharpffen oder  
starcken Hauptpilulen der alten / wel-  
che die kalten Fluß kräftiglichen vom  
Haupt herab ziehen / vnnnd die schädlich  
Phlegm

Phlegmatisch feuchte/die das Hirn vnnd  
weiß Geäder verletzet / werden fast nütz-  
lich gebrauchet in allen kalten gebrächen  
des Hauptes / vnd sonderlich für kalte flüß  
vnd Catharren. Die bereytung besihe im  
Confectbuch.

¶ Haupt oder Guldin Pilulen/  
Pilulæ Aureæ.

Von ihrer krafft vnd tugendt wegen/  
mögen diese Pilulen auch nicht vnfüglich  
Hauptpilulen genandt werden / dann sie  
kräftigen das Haupt / vnnd den Magen/  
reynigen von allem vberfluß Cholerischer  
feuchte / vnd benemen daruon verursachte  
Kranckheiten / außgenommen Cholerische  
Feber / zertheylen die windigen pläst kräft-  
tiglichen. Die bereytung besihe im Con-  
fectbuch.

¶ Pilulæ Arabicæ.

Diese Pilulen führen auß alle schädli-  
che materi vnnd vberflüssige feuchte / so  
innerhalb des Leibs verlegen / vnnd bene-  
men alle langwirige veraltete Kranck-  
heiten. Dienen denen in sonderheyt / so



¶ **¶** In der theyl dieses Buchs/  
mit schmerzen des haupt beladen. Wel-  
chem auch das hauptweh allein ein seyten  
des haupt begreiff/ benemen das schwin-  
deln vnd vmb lauffen vor den Augen/  
stärcken den Magen vnd Hirn/ bekräft-  
tigen das Miltz/ erläutern das Gesicht/  
vnd schärfffen das Gehör / vnd alle sinn-  
lichkeit / benemen die Melancholische  
schwer müdigkeit/ trawren/ vnd vnmuth  
ohn bewuste vrsache. Die bereytung  
besiße im Confectbuch.

¶ **¶** Pilulæ Lucis.

In sonderheit seindt diese Pilulen dem  
Gesicht zugeengnet vnd verordnet wor-  
den / Dann sie dienen zu allen fehlen vnd  
gebrächen der Augen/ führen auß vnd reyn-  
nigen sie von aller schädlichen feuchten/  
vnd böser materi/ darvon das Gesicht ver-  
tuncklet vnd befinstert wirdt. Dann sie  
erklären vnd schärfffen das Gesicht vber  
die maß/ vñ benemen alle tunckele der Aus-  
gen/ stärckē auch die Geister des gesichts/  
vnd verhüten vnd bewaren die augen vor  
allen bösen zufällen/ vnd gebrächen. Die  
bereytung besiße im Confectbuch.

¶ **¶** Pilulæ

## ¶ Pilulæ ex Agarico.

Es seindt diese Pilulen/denen fast nütz vnd gut/die mit häfftigem husten beladen seindt/dann sie purgieren oder führen auß die groben/zähen/vngedäuwetten/erfaulsten Phlegmatischen schleim/Cholerische vnd Melancholische feuchte/vnd alle böse schädliche Fluß/so auff die Brust fallē/husten vnd Reichen erwecken/vnnd den Athem verhindern. Sie zubereyten/besühe im Confectbuch.

## ¶ Pilulæ de Fumo terræ.

Fumus terræ ist das Kräutlin bey allen ärzten vnnd Apotekern / das wir Erdrauch vnnd Taubentropff nennen/ein gewaltiges vnnd fast kräftiges gründe kräutlein. Darumb von seinem Safft auch Pilulen gemacht werden/alle schädliche materi verdorrtet vnnd verbrandtet feuchte auß dem Leib zuführen/vnnd zu purgieren / daruon allerley verunrennung der Haut verurrsachet wirdt / von mancherley eusserlichen gebrächen / als grindt / raudt / kräke / schäbigkheit / vnnd

Andertheyl dieses Buchs/  
vergleichen. Die bereytung besihe im  
Confectbuch.

¶ Pilulæ Indæ.

Wider die groben vnreynen Melan-  
cholischen vnd verbrandten feuchten seind  
diese Pilulen erfunden/vnd die Phlegma-  
tische materi außzuführen/darvon man-  
cherley schäden vñ vnheybare gebrächen  
verursacht werden/ auch der Krebs/ mal-  
ken/mancherley alte hole giftige schäden  
vnnnd fistulen/das Feber quartan/schmerz-  
ken vnd plehung des Milkes/die schwarze  
Gelbsucht/vnd dergleichen. Diese Pilu-  
len seindt auch denen in sonderheit nütz vñ  
dienlich/so stets on bewuste vrsach traum-  
rig vnnnd vnmutig seind. Die bereytung  
besihe im Confectbuch.

¶ Pilulæ Benedictæ.

Diese Pilulen führen auß kräftiglis-  
chen von ferzem vnnnd der tieffe aller Blis-  
der/die vberflüssigkeit Cholericcher vnnnd  
Phlegmatischer vermischter materi/ bez-  
nemen vnnnd stillen den schmerzen der  
Gleich



Gleich der Glider/eröffnen fast kräftig-  
 lichen/ vnd treiben den Harn starck/ zer-  
 theylen vnd zertrucken den Sand vnd  
 Griess/ in Nieren vnd Lenden/ vnd alle  
 schädliche materi/ so sich in die Blase ge-  
 setzt hat/ brechen vnd zermahlen den steyn.  
 Wie man sie bereyten soll / besihe im  
 Confectbuch.

¶ Pilulæ Foetidæ.

Von wegen ihres häfftigen gestanck/s/  
 haben diese Pilulen ihren Namen / ziehen  
 kräftig ansich/ purgieren vnd führen auß  
 die groben vnd äuweten zerstörten mate-  
 rien schädlicher feuchten Phlegmatisches  
 schleims/ mit oberflüssiger Gallen ver-  
 mischet/ stillen den schmerzē des magens/  
 vnd vnleidlichen wehtagen des Brün-  
 Darmgezicht/ oder Leibweh/ Podagram  
 vnd Gesücht der Glider/ benimpt alle vn-  
 reynigkeit der Haut. Sie zubereyten/ fin-  
 destu im Confectbuch.

¶ Pilulæ de Euphorbio.

Diese Pllulen seindt fast scharpff vnd  
 hixig/

Andertheyl dieses Buchs/  
hitzig / führen auß alle hitzige Phlegmatis  
sche feuchten / vnd sehr zähen schleim / wels  
che dem weissen Geäder schädlich seindt.  
Dise Pilulen dienen auch fast wol zu dem  
Paralys vnd kleinen Schlag / vnd Läm  
niß der Glieder / dämmen vnd stillen den  
Kramppff vnd Sicht. Wie man sie be  
reyten sol / findestu im Confectbuch.

¶ Pilulæ ex Serapino.

Die Pilulen vom frembden Gummi  
Serapino bereydet / führen auß die rohe  
vnd äuwet Phlegmatische feuchten / mit  
scharpffer Gallen vermischet / dienen in  
sonderheit wider den vnleidlichen schmerz  
hen des Podagrams vnd Gesücht der gli  
eder / fürdern den Weibern ihre gebürliche  
reynigung / vnd benemen alle fehl vnd ges  
brächen der Geburtglieder / welche in son  
derheit damit gesäubert / vnd von aller  
schädlicher materi purgiert werden. Die  
bereytung besihe im Confectbuch.

¶ Pilulæ ex Opopanaco.

Opopanax gibt diesen Pilulen den  
Namen /

Namen/ein frembd Gummi/welche Piluln die Phlegmatischen schleim vnd kalte Fluß der Gleych der Glider kräftiglichen außführen/Darumb sie fast nützlich vnd gut seindt / zu mancherley gebräuchen des weissen Geaders/Neruen/vñ Gleych der Glider/benemen das Podagram vnd Gesücht der Glider / stillen das Paralysis oder Lämniß/vñ vnnatürliche vmbziehung oder krümme des mundts/benemen das veraltet Hauptweh vnd langwirigen schmerzen des ruckens. Wie man es besteyten sol/ besihe im Confectbuch.

¶ Pilulæ ex Hermodactylis.

Die Pilulen von Hermodactel Wurzel bereyt / seindt fast nützlich/vñnd gemeynlich dieser zeit bey vielen ärzten vnd Practicanten im brauch / für das Podagram vñnd Gesücht der Glider / Dann sie führen auß / vñnd reynigen in sonderheit die Gleych von allen kalten zähen feuchten vnd schädlicher materi der fluß/ die sich darein setzen / milteren also vñnd schärpffen den schmerzen des Podagrams



272 **A**ndertheil dieses Buchs/  
grams vnd Gesüchts. Die bereytung bes  
sihe im Confectbuch.

¶ *Pilula Arthetica.*

Von den vnleidlichen schmerzhafftis  
gen gebrächen des Gesüchts der Glieder/  
haben diese Pilulen den Namen / führen  
aus / purgieren die Gleich der Glieder von  
Phlegmatischer / Cholerscher / vnd Wäs  
seriger feuchte / welche inn die tieffe dieser  
Gleich hinein tringen / darumb sie auch  
fast nützlich im Podagram gebraucht  
werden. Die bereytung besihe im Con  
fectbuch.

¶ *Pilula Mezereon.*

Das gewächß Mezereon findest du  
auch in sonderheit in meinem grossen  
Kräuterbuch abgemahlet. Die Pilulen  
daruon bereyt / seind sonderlich den Wäs  
serfüchtigen verordnet worden / dann sie  
führen auß das gelb Wasser der Wasser  
füchtigen. Die bereytung besihe im Con  
fectbuch.

¶ *Pilula ex Bdellio.*

In sonderheit stopffen diese Pilulen den vnmessigen flusz der güldin Adern im Afftern/ vnnnd vberflüssigkeit Weibliches Blumens/ heylen die verletzten verschrten Darm / treiben leichtlich / vnnnd stopffen hernach. Die bereytung besihe im Confectbuch.

## ¶ Pilulæ de Cynoglossa.

Pilulen von Hundsungen Kraut bereytet/ treiben oder purgieren nicht/ sonder seind ein Dpiat/ wie sie zu anfang in der kleinen Teutschen Apotecten beschriben werden / dann sie gelegen vnnnd stillen den häfftigen schmerz / dämmen die wüszende materi vnd scharpffen hizigen Cäzarzum/ der den Menschen ganz häfftig vnnnd scharpff angreiffet/ als wolt er in er stecken. Doch solt du wissen/ das diese Pilulen nicht ohn grossen verstandt/ gute vernunft/ vñ trefflich vorbetrachtung/ leichten gebraucht werden sollen. Wie du des einẽ klaren bericht / vñ genugsamliche anzeigung vnnnd vnderichtung findest in meiner neuwẽ grossen Practic der gangen  
Leib

Andertheyl dieses Buchs/  
Leibarthey. Die bereytung besihe im  
Confectbuch.

Diß seindt die fürnembsten vnd ges  
bräuchlichsten Pilulen/so mann gemeins  
lich in allen wolgerüsten Apoteccken bereyete  
findet/vnd die bey den jezigen ärzten vnd  
Practicanten im brauch seindt/welche nit  
allein für sich selbs / sonder gemeynlich  
zwey oder mehrerley art zusammen ord  
nen / mit purgierenden einfachen stücken  
schärpffen/sampt anderm zusatz/ Wie ich  
dir hernach etliche nützliche Exempel / zu  
besserm bericht setzen vnd ordnen wil.

I.

Nimb der gemeynen Pilulen Dhn sorg/  
genandt/Aloephanginæ.

Der Pilulen Aggregatiuæ genandt.  
De Hiera simplici, jedes einen Scrupel.

Diese drey Pilulen stoß zusammen/  
vnd mit Fenchelwasser feuchte sie ein  
wenig an / daß sie formieret werden  
mögen / trehe dann grosse oder klei  
ne Pilulen darauß / nach deinem ges  
fallen.

II. Nimb



II.

Nimb der Pilulen vonn dem Dannenschwamm.

Mastix Pilulen/ Stomachicæ genandt/ von Mastix bereyt / jeder einen Scrupel.

Du magst sie ein wenig schärpffen/ mit zwey Gerstenkörnlin schwer Diascridi / mit bequemer feuchte angemaschet/ es sey von Sirop oder gedistilliertem Wasser/ welches dem Glid in sonderheit dienet / welchem du solche Pilulen verordnen wilt.

Weiter / werden zu solchen Pilulen viel andere stück mehr gebrauchet/ vnnnd auch andere Pilulen inn sonderheit geordnet / nach art vnnnd erscheinung der Kranckheit vnnnd gebrächens/ welche inn den Apotecken nicht gebräuchlich.

Von rechter bereytung / vnnnd nütlichem gebrauch der Elistier.

Andertheyl dieses Buchs /



**D**ie Clistier recht zubereyten / solt  
du wissen / daß erstlich darzu ge-  
bürt ein bequeme feuchte / es seye  
von Kräutern gesotten / oder außgepreß-  
tem Safft / oder von anderen stücken ge-  
nommen / nach mancherley art vnd er-  
heyshung der gebrächen. Dieser brüh  
wirdt gemeynlich auff ein pfundt genom-  
men / doch hierinn angesehen / die gelegens-  
heynt der Person vnd gebrächens.

Weiter brauchet mann auch zu diesen  
Clistieren purgierende stück / die nimpt  
mann gewöhnlich in doppeltem gewicht /  
wann solche oben eingenommen werden.

Zum dritten / werden auch mancher-  
ley öl gebrauchet / derselbigen recht ge-  
wicht / ist auff sechs loth. Anderer feyftig  
seyt /

seyt/ desgleichen Honig/ Butter/ vnnnd  
Zuckers/ nimpt man gewöhnlich ein lof  
oder zwey. Der Eperdotter/ woh die  
selbigen in ein Clister geordnet werden/  
ist ihr zahl zween oder drey.

Darmit aber diß Clister auch eine  
schärpffe habe/welche sie zu dem außgang  
reynhe/ pfleget man gemeynes Salzes  
auff anderhalb quintlin auch darunder  
zuermischen. Doch soll hierinn die ge-  
legenheyt der Person vnnnd gebrächens in  
sonderheit angesehen werden/andere oder  
mehr zunemen.

Auß diesen oberzelten stücken/ werden  
mancherley art der Clister bereydet/ als  
leichtlich vñ starck purgierend. Die leicht-  
lich vnd sanfft purgieren/ brauchen wir in  
Fiebern/ vnnnd denen/ so fast schwach vnnnd  
blöd/ von langwiriger feuchte auff vñen  
seind/ in Grimmen/ vnd schärpffem jucken  
der Därm/ alten Leuten/ vñ denen/ so ober  
die maß verhartet vnnnd verstopffet seind.  
Aber die starck purgierenden Clister wer-  
den gebrauchet inn häfftigem vnleydli-  
chem schmerzen des Hüfftwehs/ inn  
f ij den



Andertheyl dieses Buchs /

der Schlaaffsucht von kaltem Apostem  
des Hirns / vnnnd anderer dergleichen ge-  
brächen / da der mensch stümpfflingen er-  
sticket / Dergleichen in kalten krankheyt-  
ten des Hirns vnnnd weissen Geäders / so  
einer schädlich Giffte eingenommen hetz-  
te / 2c. Doch zu mehrerm bericht / wil ich  
dir etlich sehr nützliche vnd fast gebräuch-  
liche gemeyne Elistier nächst hernach set-  
zen / deren du dich in der notturfft sicher-  
lich gebrauchen magst.

Ein gemeyn linderend od' sänfftigend  
Elistier bereyt also :

Nimb Bappelnkraut / Violentkraut /  
jedes ein handtuoll / Seud dise beide kräu-  
ter in wasser / nimm der durchgesigencen brü  
12. Unz oder ein Pfundt / damit zertreibe  
des schwarzen marcks von den Cassie fir-  
stule rören frisch außgezogen / des Honigs  
vnd feynstes Zuckers / jedes anderhalb lot /  
gemeyn Baumöl 6. lot / gemeynes salzes  
anderhalb quintlin / Vermischs es wol zu  
einem Elistier / das setz in rechter wärme.

Zu diesem Elistier magst du auch wol  
der Brüß von einer alten Hennen / oder  
ein

ein gute Fleischbrüh nemen. Aber hie  
 laß dich nicht leichtlich bereden / daß du  
 glaubest / daß der Leib von diesen Clistie-  
 ren etwas nahrung empfahe / als bey vie-  
 len verfochten wirt / dann das mag durch  
 die zeugniß des berühmten Arzets Ga-  
 leni abgelegt werden.

¶ Ein ander sanfft linderend Clistier/  
 das da kület/dienet in hitziger entzündung  
 der Feber:

Nimb Violenkraut / Bappelkraut/  
 jedes ein Handtuoll / Bingelkraut / By-  
 netsch / weisse Seeblumen / jedes ein drit-  
 ten theyl einer Handtuoll / Lattich / Wur-  
 zelkraut / oder Hauswurz / jedes den vier d-  
 ten theyl einer Handtuoll / Seud dise stück  
 in 12. pfundt wassers / den dritten theil ein/  
 der brüh nimb 12. vnz oder ein pfundt / ver-  
 misch darunder 8. loth blauw Violen öl/  
 vnd gemeynes Salzes ein halb loth.

Ein ander sanfftigend / lindt / milde-  
 rendt / vnd ablösendt Clistier in scharpffen  
 hitzigen Cholerischen Febern / vnd von  
 Phlegmatischem schleim vermischt.

Nimb Mangolikraut / Bappelkraut/  
 ¶ iij Bins

Andertheyl dieses Buchs /

Bingelfraut / jedes ein Handtuoll / gemey-  
ner grosser Violentkraut / jedes den dritten  
theyl einer Handtuoll / Seud es in zwölf-  
pfundt Wassers / daß der drit theyl einsie-  
de / diser Brüh nimb / wie obgesagt / Doch  
soltu vorhin auff das aller letzte / so es gar  
nahe genugsamlichen eingesotten ist / ein  
Handtuoll des grünen Niderländischen  
Kölkrauts darein werffen / vnnnd darnach  
noch einmal oder zwey auffwallen lassen /  
dann mit der durchgesigeneu Brüh des  
Marcks von den Cassie fistule rören auß-  
gezogen / gemeynes Honigs / vnnnd des  
schwarzen feynsten Zuckers / jedes auff an-  
derhalb loth zertriben / darnach vermische  
dann weiter darunder zwey loth Violent  
sirop / Baumöl sechs lot / gemeynes Salz  
bes anderhalb quintlin / Sehe es wie von  
andern Clistieren gesagt ist.

Rechter gebrauch / vnd bereytung  
der Suppositorien / oder  
Stulzäpfflin.

Diese



**D**iese art der purgierung mit den Stulzäpflin ist fürnemlichen ersdacht worden / solche zebrauchen / woh der Patient zu schwach / blöd vnd vnuermüglich ist / andere purgation oder Eliſter zu brauchen / oder solches anderersach halben gehindert wirdt.

Dieser stulzäpflin werden mancherley bereydet / doch fürnemlich dreyerley art vnderſcheiden / dann etliche fast lind vnnnd sanfft ſeind / also / daß sie von vielen täglichen gebraucht werden / als Mangoltwurzel reyn geschabet / vnd mit Honig beſtrichen. Zäpflin von Speck geſchnitten / vnd mit Salk besprenget / Ein vmbgewandte Feigen / vnd dergleichen. Etliche andere ſeindt aber etwas stärker dan diese / Als die so mann mit Honig bereydet / vnnnd darzu Eyerdotter / Saffran / vnd Salk vermischet. Aber andere ſeindt noch schärpffer / dann die / so auch von Honig gesotten werden / aber mit starckpurgierenden stücken vermischet / als Scamoneen / Soloquint / vnnnd dergleichen. Aber hierinn solt du das recht gewicht mercken / daß du allezeit

¶ iiii      nemest

202 **A**ndertheyl dieses Buchs/  
nemest auff ein quintlin dieser puluer oder  
Species / sampt dem Salz gerechnet / auff  
zwey loth Honigs.

Damit du aber in der bereytung dieser  
zäpflin nicht fehlest / so thu ihm also:

Nimb den Honig / vnd setz in auff vber  
ein sanfft Koltfeuerlin / vnnnd laß ihn ge-  
mächlich sieden zu einer bequemen härte/  
das magstu also probieren / Laß ein tröpf-  
lin auff ein kalt Eysen oder Stein fallen/  
ist er dann so hart gesotten / daß er sprin-  
get / wie ein Glas / vnd du kein zähe mehr  
darinn befindest / so hat er genug / rühre  
die Species oder Puluer schnell dar ein/  
salbe die Hände wol mit Baumöl / vnnnd  
formier zäpflin dauon in rechter länge vñ  
dicke / nach gelegenheyt der Person. Dies  
se zäpflin langezeit zubehalten / solt du in  
Baumöl oder Leynöl legen. Zu ein Er-  
empel wil ich dir etlich gemeyne nützliche  
Stulzäpflin fürs schreiben.

I.

Nimb des hartgesottenen Honigs in  
massen / wie erst gemeldet / bereydet / vier  
loth.

Der

Der species oder puluer der Latwergen/  
Hiera picra zwey quintlin.

Gemeynes Salzes ein quintlin.

Bermische es wol zusammen zu de-  
nen Stulzäpflin / wie sie in Apotecten  
berent werden.

## II.

Nimb bereyten vnd hartgesottenen Ho-  
nig vier loth.

Von der scharpffpurgierenden Wur-  
zel / Thapsia vier Gerstenkörnlein  
schwer.

Colloquint 3. Gerstenkörnlein schwer.

Weiß Nießwurz / zwey Gerstenkörnlein  
schwer.

Gemeynes Salzes / zwey quintlin.

Bermische es wol / vnd mit gesalbe-  
ten Händē trehe Stulzäpflin darvon/  
nach deinem gefallen.

Hie mercke auch weiter / daß die Stulz-  
äpflin nicht allein berent werden / den leib  
zu sänfftigen / oder zum Stulgang zurey-  
hen / sonder werden auch vnderweylen  
vermischet von denen stücken / so die win-  
digen Pläst zertheylen. Desgleichen  
f v braucht



102 **A**ndertheyl dieses Buchs/  
brauchet man auch Spiaten zu dieser  
zäpflin / duff / doll / vnd vnempfindlich  
zu machen inn häfftigem vnleidlichem  
schmerzen. Aber zu besserem verstande/  
vnd klarerem bericht / solt du mit fleiß sol-  
gender exempel warnemen.

I.

Nimb Enis samen / Römischen Kümmel /  
Fenchelsamen / jedes einen Scrupel /  
Matt oder Biszkümmel zween Scrupel /  
Colloquint einen Scrupel / gemeynes sal-  
zes ein quintlin / Diese stück reyn gepul-  
uert / sollen mit drey loth hartgesottens  
Honigs wol vermischet / zäpflin daruon  
getrehet werden.

II.

Nimb der auffgetrückneten Magas-  
men Häupter / Milch einen scrupel / Saf-  
fran / Bibergeyl / jedes einen halben scrus-  
pel / mit hartgesottendem Honig oder mit  
Wachß bereyt zäpflin daruon / darinn  
verwickel

verwickel einen starcken Faden / daß es zu gelegener zeit außgezogen werden möge.

Diß seindt die fürnembsten Laxatiuen purgierender stück / so inn allen wolgerüstesten Apotecten im brauch seindt / desgleichen von jetzigen ärzten in der Practic angenommen / welche ich dir mit fleiß / doch auff das aller kürzest / zu mancherley notturfft täglicher zufall beschriben vnd verordnet habe.

Dieweil aber die Regeln der artzney solches erfordern / daß alle zeit nach der purgierung / der Magen vnnnd natürliche kräfte wider gestärcket werden sollen / wil ich dir nächstfolgendts auch die fürnembsten Species vnd Confect täfelin in mancherley art vnd gestalt / für vilerley schädlicher zufall / vñ gefährlicher krankheit nütz vnd dienlich / verordnen vnnnd beschreiben.

Das

Drittheyl dieses Buchs/  
Das dritt theyl dieses  
Buchs.

Klarer bericht/ vnd gnugsamliche  
vnderweysung/ die fürtrefflichsten/ namts  
hafftigsten / vnnnd aller gebräuchlichsten  
Species vnnnd Confect/ in Tafelin vnnnd  
anderer gestalt / mancherley weyse vnnnd  
art zubereyten/ wie sie bey den ärzten/ vnnnd  
allen wolgerüsten Apotecern im brauch:  
Für mancherley fehl vñ gebrächen schwerer  
zufall des leibs/ nütz vñ dienlich/  
samt irem rechten gebrauch/  
vnd vielfältiger nutz  
barkeyt.

¶ Confectio Abbatis.

**D**ies Confect wirdt auch Diarhos  
don genandt / Ist vber die maß  
nütz vnnnd heylsam in scharpffen  
Febern vnnnd hitzigen gebrächen/ dann es  
kület vnnnd beseuchtiget/ bringet dem Mens  
schen ruhe / vnnnd mildert oder sanfftiget  
den schmerzen / bringet wider den verlor  
nen



nen geschmack vnnnd lust/stärcket die dāus-  
 wung von hiez geschwächt/eröffnet inner-  
 liche verstopffung/erquicket die/so in ohn-  
 macht vnd schwachheit fallen/die/so ma-  
 gers vnnnd abgefallens Leibs/werden dar-  
 uon wider erstärcket/benimpt auch die  
 gilbe oder gelbsucht. Die bereytung bes-  
 sehe im Confectbuch.

¶ Diarhodon.

Dis hat auch den Namen von Rosen/  
 kület das Herz/vnd löschet die vnnatür-  
 liche hiez vnd häfftige enzündung scharpf-  
 fer Leber vnnnd hieziger Kranckheit des  
 Sommers/milttert den schmerzen/stär-  
 cket die natürliche hiez/bringet wider den  
 Lust/erquicket die schwachen Glieder/er-  
 öffnet die verstopffung/vnnnd kület die er-  
 hiezigte Leber/vnnnd ist ein sehr nützlich/  
 lieblich Confect. Die bereytung besihe  
 im Confectbuch.

¶ Confectio trium Sanda-  
 lorum.

Von dreyerley Sandel/wirt dis Con-  
 fect bereyt/für alle erhizigung der Leber/  
 eröffenet

Drittheyl dieses Buchs /

eröffenet die Gäng / stärcket die natürliche  
hitze vnd dauwende krafft / erkläret vnd läu-  
tert das Geblüt / dienet für fehl vnd gebrä-  
chen der Lungen / vnd kület die vnnatürlich  
hitze vnd enzündung der Leber / löschet den  
Durst / gelegt schmerzen / bringt dem men-  
schen ruh / vnd ist ein nützliche arzeney in  
allen hitzigen krankheiten / vnd Som-  
mers zeiten. Die bereytung besihe im  
Confectbuch.

¶ Confectio ex Cubebis.

Cubeblin Confect dienet den Lebersüch-  
tigen / vnd denen / so mit Febern behafft /  
welche von verstopffung verursacht sind /  
vnd künfftige Wassersucht dräuwen / kület  
das erhizigt Herz vnd Brust / löschet den  
durst / vnd gibt gute krafft. Wie man es  
bereyten / findestu im Confectbuch.

¶ Aromaticum rosatum.

Vor allem anderem Confect ist das  
Aromaticum Rosatum bey dem gemeyn-  
nen Mann am gebräuchlichsten / von we-  
gen trefflicher lieblichheit / vnd grosser  
nutz

nutzbarkeit/ stärcket vnnnd bekräftiget den  
 magen/das hertz/hirn/ haupt/ vnd Leber/  
 erfreuwet vnd erkläret die leblichen Geist/  
 erwecket den lust vñ appetit zur speiß / hilffe  
 der dāuwung / vnd fūrdert alle innerliche  
 krafft vnd wirkung / zertheilt vnd verzert  
 die wässerig feuchte des Magens / wehret  
 aller fāulniß vnnnd zerstörung / gibet denen  
 gute krafft / die von schwerer vnd langwi-  
 riger franckheit widerumb auffkommen/  
 oder sonst schwach vnd blöd seind. Die  
 bereytung besihe im Confectbuch.

¶ Confectio aromatica ex rosis.

Diß Confect ist auch der art der voriz-  
 gen / aber hitziger / erwärmet vnnnd kräfti-  
 get den Magen / die Leber vnnnd Brust/  
 benimpt alle fehl solcher orth / von kälte  
 verursachet / wehret den kalten Phlegma-  
 tischen feuchten / vnnnd allen gebrächen/  
 so daruon verursachet werden / zertheylet  
 vnd treibet auß die Windigen Pläst / be-  
 nimet auch das Vnwillen vnnnd sauwer-  
 reupsen / oder auffstossen des Magens/  
 benimpt auch dem Magen allen vnlust/  
 vnd



302 **Drittheyl dieses Buchs /**  
vnd machet in lustig zu der Speiß / erwärmet die Nieren / reynhet zu Fleischlicher begierde / gibet dem Menschen ein schöne liebliche lebhaftige farb / vnd einen guten anmütigen sanfften geruch des Aethems vnnnd Schweiß. Die bereytung besihe im Confectbuch.

¶ *Rosata nouella.*

Wirdt auch von durren edelen Rosen bereytet / vnnnd daruon genennet / dienet wider erkältung vnnnd alle kalte gebrächen / stillt den Zwillen vnnnd oben auß brechen des Magens / verstopffet den häfftigen vnnnd vberflüssigen Schweiß / stärcket vnnnd bekräftiget die natürliche hitz / die dämmung vnnnd anhaltende natürliche krafft / gibet auch denen sonderliche stärcke / so von langwiriger krankheit auffkommen / vnnnd sehr schwach vnnnd blöd seindt. Die bereytung besihe im Confectbuch.

¶ *Confectio odorifera.*

Diß lieblich wolriechendte Confect / erwärmet den Magen / vnnnd alles Eingesweyd /

wend / bekräftiget die natürliche wärme /  
 stärcket die däuung vnnnd fürtrefflichste  
 Glider / zertheylet die windigen pläst / vnd  
 stillet das Grimmen. Wie diß Confect zu  
 bereyten / findestu im Confectbuch.

## ¶ Confectio Alexandrina.

Diß Alexandrinisch Confect dienet in  
 sonderheit dem erkalten Magen / dann er  
 wirdt daruon häfftig gestärcket vnnnd be-  
 kräftiget. Desgleichen erwärmet es  
 vnnnd stärcket auch die blöde Leber / Hirn /  
 Herz / vnnnd däuwende krafft / stillt den  
 Husten / damit kein Feber laufft / von käl-  
 te verursacht / zertheylet die Windigen  
 pläst / vnnnd ist auch ein sonderliche hilff  
 für das Grimmen vnd Darmgezicht / vñ  
 alle kalte gebrächen. Die bereytung be-  
 sihe im Confectbuch.

## ¶ Diacuminum.

Vom Römischen Rämmel / hat dieses  
 Confect seinen Namen / erwärmet den  
 Magen / zertheylet die windigen Pläst /  
 vnnnd benimpt auch kalte schmerzen vnnnd  
 1 gebrächen

Drittheyl dieses Buchs/  
gebräcken des Leibs / hilfft der dāuwung/  
stillt den kalten Husten/vñ dienet wol den  
Phlegmatischen / vñnd denen / so zu dem  
viertägigen Fieber genenget/oder damit be-  
hafft seindt. Bereyt sie wie im Confect-  
buch stehet.

¶ Dianifum.

Eis Confect ist vber die maß kräftig/  
alle Windige Pläst zu zertheylen / vñnd  
vertreiben / benimpt auch den schmerzen/  
von plähung verursachet / erwärmet den  
blöden vñnd erkalten Magen / mit Phleg-  
matischer feuchte vberladen/zeitigt/ löset/  
vñnd erweycket die rohe zähe schleimige  
materi/eröffenet innerliche verstopfung/  
vñnd benimpt den kalten Husten. Sie zu  
bereyten/besiehe im Confectbuch.

¶ Diagalanga.

Galgant Confect ist nüz / kräftig/  
vñnd gut / für alle kalte vñnd feuchte ge-  
bräcken des Magens / vñnd der Leber/  
kräftiget vñnd mehret die natürliche hitz/  
dāuwet wol die eingenommen Speiß/ers  
öffenet



öffenet alle verstopffung / zertheylet die  
Windigen Pläst / stilliet die sauren reup-  
sen / vnwillen / vnnd auffstossen des Ma-  
gens / vnnd mildert schmerzen des Leib-  
wehs. Dis zubereyten / findest du im  
Confectbuch.

¶ Electuarium ex Gemmis.

Es ist dis Confect von edlen gestein/  
von den alten ärzten verordnet worden/  
für alle fehl vnd gebrächen des hirns / herz-  
en / magens / leber / weiblicher geburtgli-  
der vnd des milzes. Aber fürnemlich stär-  
cket dieses Confect das herz / vnnd wendet  
das zittern vnd beben desselbigen / bekräft-  
iget es auch vor onmacht vnnd schwach-  
heit / benimpt die bleich tödtlich Farb / vnd  
machet den Menschen wolgestalt / gibet  
dem Athem vnd ganzen Leib einen guten  
anmütigen lieblichen geruch / läutert vnd  
erkläret die leblichen Geister / machet den  
menschen ganz mutig vñ nendig / schärf-  
et sinn / vernunfft / vnd verstand / treibet  
weye hindan allen Melancholischen vn-  
muth / trauren / vnnd schwermütigkeit /  
ij bringet

Drittheyl dieses Buchs/  
bringet auch die halb verstorbenen wider  
zu kräftigen. Die bereytung besihe im  
Confectbuch.

¶ Electuarium lætificans.

Dise erfreuwende Latwerg stärcket die  
fürtrefflichen Glider in sonderheit/ auß  
welchen die leiblichen vñ sinnlichen kräfte  
entspringen/mehret die natürliche hitz/vñ  
läutert die leblichen Geister/ die daruon er  
quickt vnd gestärckt werden / benimpt die  
bösen gedancken/betrübung des gemüts/  
bringet lust vñnd freude / vertreibet allen  
vnmuth / Melancholische trauwrigkeit  
vnd schwermütigkeit/ daher ihm auch der  
Namen Lætificans, daß es den menschen  
frölich machet/ geben wirdt. Die berey-  
tung besihe im Confectbuch.

¶ Electuarium ex Gariophyllis.

Ein Confect von Nägeln bereyt/  
stillt das auffstossen / häschen oder Klus-  
xen / vnwillen / vñnd obenauff brächen  
des magens/ vertreibt die sauwre scharpf-  
fen reupsen / eröffenet die innerliche ver-  
stopffung/

stopffung / vnnnd zertheylet die vbersich  
steigenden Dämpff vnd Dünst des Ma-  
gens/erwärmet die erkalten Glider / vnd  
fürdert die dāuwung / bringet wider den  
verlornen lust vnnnd appetit/ vnnnd machet  
lustig zur Speiß. Die bereytung besitze  
im Confectbuch.

¶ Electuarium ex ligno  
Aloes.

Ein Confect von Aloes oder Paradeis  
holz bereyt / ist auch ein gewaltige stär-  
ckung des hirns / hertzens/ magens/ vnnnd  
Leber/ire natürliche krafft vnd wirkung/  
wo die geschwächt ist/zubekräftigen/ vnd  
fürnemlich die dāuwende krafft / bringet  
wider den lust vnd appetit zu der speiß / be-  
nimpt auch die schwachheit/onmacht/ zit-  
tern vnd beben des hertzen/ mehret vnd be-  
kräftiget die natürlich hitz / vertreibet die  
Melancholische vnbewusste trauwrigkeit/  
vnmuth / vnnnd allen schweren muth oder  
gedanken / machet den Menschen frö-  
lich/vnnnd wärmet ihn wol / gibet ihm eine  
schöne lebliche Farb / vnd vertreibet allen



Drittheyl dieses Buchs/  
bösen geruch des Leibs. Die bereytung bes  
siche im Confectbuch.

¶ Electuarium ex Musco.

Disem Confect ist verordenet wider als  
le schwachheit vñ ohnmacht des hertzens/  
vnd alle böse schädliche zufäll desselbigen  
zu wenden/benimpt den schwindel / vnnnd  
dienet wider die Fallensucht / ist nützlich  
denen / so zu dem kleineren Schlag oder  
Paralys geneyget / oder damit getroffen  
seindt/dann es dienet allen gebrächen des  
Hirns/vnd reyniget den Achem/vnd ma-  
chet weyt vmb die Brust. Die bereytung  
besiche im Confectbuch.

¶ Diambrae.

Aber Tafelstein oder Confect/ seindt  
vber die maß heylsam / lieblich / vnnnd an-  
mütig/ Dann sie haben sonderliche krafft  
vnd tugent/das Haupt/Hirn/Hertz/vnd  
Magen zustärcken vnnnd bekräftigen/  
samt allen innerlichen Gliedern / fündert  
vnnnd bekräftiget in sonderheyt die däu-  
wung. Welcher diß edel Confect in dies  
sem

dem brauch hat / den behalt es leichtsinnig  
 vnd frölich / dann die leblichen Geister  
 werden daruon häfftig gestärcket / erquicket  
 vnd bekräftiget / erwärmet auch wol alle  
 innerliche Glider der narung angehörig /  
 als nemlich / vnder dem zwerchfall vnder  
 halb verschlossen / ist fürnemlich ein nütz-  
 liches vnd gutes Confect alten Leuten / vnd  
 denen / so kalter Natur vnd Complexion  
 seindt / dienet auch wol den Weibern / daß  
 es benimpt alle fehl vnd gebrächen der  
 Geburtglider / von kälte verursacht. Die  
 bereytung besihe im Confectbuch.

¶ Confectio ex Citro.

Confect von der wolriechenden Rins-  
 den der gelben Zuden oder Citrinaten  
 öpffel / erwärmet den Magen vnd Brust /  
 vnd stärcket alle erkalte Glider / bekräfti-  
 get die natürliche hitz des Leibs / zertheylet  
 die Windigen Pläst / benimpt den star-  
 cken bösen geruch des Mundes vnd As-  
 thems / wehret fäulniß vnd zerstörung /  
 vnd ist ein fast kräftig Confect wider  
 alle gebrächen des Herzen / bewaret auch

Drittheyl dieses Buchs/  
den Menschen vor bösem vergifftem Pestilenzischem Lufft / sonderlich Winterszeiten / vor bösem faulem stinckenden Nebel. Die bereytung besihe im Cöfectbuch.

¶ Electuarium ex Cinnamonomo.

Confect von den edlen Zimmetrörlein / trücknet alle vnnatürliche feuchte des Magens / vnd laßt solche vberflüssigkeit nicht erfaulen / sonder erhalt sie vor zerstörung / verzehret die Phlegmatischen Schleim / stärcket den Magen vnnnd Leber / bringet wider den verlornen appetit / vnnnd reynhet den Magen zur Speise / benimpt den gestanck vnd bösen geruch des Magens vnd Athems. Die bereytung besihe im Confectbuch.

¶ Electuarium Spartanum.

Diß Confect eröffenet alle verstopffung der Adern / vertreibt die langwurzigen veralteten Feber / erwärmet die erkalteten Glider / wehret aller fäulniß / treibet den Harn / vnnnd stärcket die däuung.  
Wie



Wiemann es bereyten soll / findest du im  
Confectbuch.

¶ Albanum.

Diz Confect dienet wol dem Magen/  
vnd stillet allen schmerzen vnd gebräcken  
desselben / machet ihn lustig zur speiß / vnd  
wol dāuwē / stärckt die austreibende kraft/  
vnd stillet den flüssigen Bauch / auß blō-  
digkeit des Magens verursachet / dienet  
auch wol den Lebersüchtigen / dann es brin-  
get beyde / die Leber vnnnd den Magen zu-  
recht / vnd ihren natürlichen kräfte. Die  
bereytung besize im Confectbuch.

¶ Dianthos.

Rosenmarin Zucker / von wolriechen-  
den Blümlein bereydet / dienet sonderlich  
dem Herzen / für alle schädliche böse zu-  
fäll desselbigen / stillt das Zittern oder be-  
ben des Herzens / vertreibet allen vnmuth/  
bekümmerniß / schwermütigkeit / vnnnd  
vnerursachte trawrigkeit / so sich auß  
vberflüssiger Melancholey erhebet / stär-  
cket vnnnd bekräftiget die wol / so von  
l v schwerer

### Drittheyl dieses Buchs /

schwerer suchte wider auffkommen / oder entlediget werden / oder sonst schwach vnd blöd seind. Die bereytung besihe im Confectbuch.

¶ Hie mercke / daß bey etlichen im gebrauch ist / von den Rosenmarinblümlein ein ander fast nützlich / vnnnd nicht weniger heylsam vnnnd anmütig Confect zubereyten / Welches ich dir / seiner trefflichen tugent vnd krafft halben / das Haupt / Hirn / vnd Herz zustärcken / die gedächtniß / vernunft / vnnnd sinnlichkeit zuschärpffen / in sonderheyt auch anzeigen muß / dann es vber die maß alten erkalten Leuthen / deß gleichen denen / so ein kalt flüssig Hirn haben / nütz vnd dientlich ist / Bereyt es also:

Nimb frische Rosenmarinblümlein vom Stock abgebrochen / ziehe das Wasser künstlich auff das aller sänfftigklichst daruon / wie ich dir einen gemeynen sehr kurzen / vnd doch viel besseren nützlichern vnnnd nothwendigern bericht geben vnnnd fürgeschriben habe / in nächstuolgenden theyl dises Büchslins. Mit solchem Wasser / so du das öl fleißig daruon gescheyden vnd

vnd abgesündert hast / soltu schönen weißsen Zucker zerlassen / vnd zu bequemer härte sieden / zu lezt / so er ein wenig vberschlagen / solt du je auff ein pfundt Zuckers auff zwey lothz frischer Rosenmarin Blümlin werffen / wol vmbbrühren / vnd also zu Tafelin giessen / zc.

Dieses Confect ist nicht allein im geschmack vnnnd geruch / sonder seiner vielfältigen tugendt halben hoch zu loben vnd preisen / alten tregen Weibern / vnd allen denen / so kalter Natur oder Complexion seindt / hoch zuloben.

¶ Hie mercke auch weiter / daß ich vnderweylen denen / so ein blöd dunckel Gesicht haben / dergleichen Confect Tafelin von dem außgebrandten oder künstlich gedistillierten Wasser vnnnd blümlin / mit Zucker bereyt habe / zu täglichem brauch vnnnd erhaltung des Gesichts / welches ich vber die maß bey vielen grosse hülff augenscheinlichen vernommen habe.

¶ Electuarium completum.

Jürs



### Drittheyl dieses Buchs /

Fürnemlich ist diß Confect verordnet / vnnnd bereyt worden / den vnnatürlichen vberfluß Melancholischer feuchten zu mindern / das gemüt vnd lebliche Geister zu erfreuen / den Leib bey gesundtheit zu erhalten / stärcket den Magen / mehret vnd bekräftiget die natürliche hitz / stärcket das Herz vnd Hirn / wehret der onmacht vnd Schwachheit / benimpt auch die Fallende sucht / erkläret die lebliche Geister / schärfet die sinn vnd vernunft / vnd in sonderheit die gedächtniß. Die bereytung besihe im Confectbuch.

#### ¶ Zingiberata.

Gebachen Imber ist bey vielen in häfftigem gebrauch / dann er wärmet kräftig vnnnd wol / stärcket den ganzen Leib / vnnnd natürliche krafft / aber in sonderheit dienet er für die erkältung des Magens / der Nieren vnd Lenden / reynset auch zu fleischlicher begierde. Die bereytung besihe im Confectbuch.

#### ¶ Electuarium imponentium.

Im

Im ersten theil vnserer Teutschen Apoteccken/haben wir angezeigt / vnnnd mit ganzem fleiß beschriben / von der Stenzdelwurß ein fast nützliche vñ sehr gebräuchliche Latwerg zubereyten / für die blöden vnd schwachen Männer / welche zu dem Werck der Natur vnuermöglich seindt. Dieweil aber nicht nützlich ist / daß mann allezeit einerley arzneey brauche / dann solches nicht allein vnwillen bringet / sonder die Natur gewohnet auch darzu / daß sie von solcher arzeneey hernach nicht mehr angegriffen wirdt. Darumb wil ich / zu hülff denen / so in diesem Werck schwach vnd vntauglich seindt / hernach ein andere art / so am geschmack etwas lieblicher vnd anmütiger ist / mit fleiß setzen vnd ordnen / Welches Confect nicht allein zu Siensschlicher begierde reynset / sonder auch den natürlichen Samen mehret / vnd machet den Menschen fruchtbar. Die bereytung besitze im Confectbuch.

¶ Diacalamentum.

Confect von der wolriechenden Acker  
oder

Drittheyl dieses Buchs/  
oder Feldmühs bereydet/erwärmet kräftiglichen/ benimpt derhalben allen frost vnd schaden des Leibs/verzeret die Phlegmatischen feuchten / zähen schleim / vnnnd dergleichen kalte materi / zertheylet alle harte verstopffte windige pläst/stärcket die düawung/vñ innerliche natürliche kraft/eröffenet alle verstopffung / damit die narung desto leichter möge durchtringen/ stillt den Klux oder Heschen auß vberflüssigkeit/sürkommet dem Parahs oder kleinen Schlag/dem Krampff vñ Gicht/vertreibet den Husten / von kälte verursachet/vnnnd erwärmet die Brust / auch die Geburt Glider der Weiber / fürdert den Harn/vnd beweget den Frauen ihre gebürliche reynigung. Wie mann es bereyten soll/ besihe im Confectbuch.

¶ Electuarium trium Piperum.

Dreyerley Pfeffer/ brauchet mann zu diesem Confect / darumb es vber die maß hitzig ist / dienet der vrsach halben für alle erkältung/vnd fast kalte gebrächen/ vnnnd  
der



der selbigen schmerzen / däuwet vnnnd verzehret die rohe / grob / zähe / kalt / schleimig Phlegmatische feuchte / vnd stillt das sauer auffstossen oder reupsen. Wie mann es bereyten sol / besihe im Confectbuch.

¶ Pyrrhenum.

**P**ertram Confect ist auch vber die maß hizig / von wegen des hannisgen vnd hizigen Pertrams / wurde auch fast nützlich gebrauchet / für alle erkältung / frost / vnd schauwern / dienet wider das viertägig Feber / vnnnd auch in dem Feber quotidian / so den Menschen alle tag einmahl berühret / zeitiget / löset / weycket / vnnnd zertheylet alle zähe verhartete Phlegmatische Schleim / erwärmet ein jede Complexion / so zu kälte geneget ist / vnnnd ist ein kräftige arkeney für Winter Kranckheyten / vnnnd denen / so häfftigen frost erlitten haben. Die bereytung besihe im Confectbuch.

¶ Diaris simplex.

Ein Confect von Violwurß bereydet / wärmel

Drittheyl dieses Buchs/  
wärmet wol die Brust/ vnd beschirmet sie  
vor bösen zufällen / benimpt den Husten/  
heyserkeit/ keychē vnd schwerlich athmen.  
Die bereytung besihe im Confectbuch.

¶ Diaireos Nicolai.

Wirdt auch von Biolwurcz bereyt/  
aber von mehr stücken vermischet/ darmit  
es in oberzehnten kräftigen Tugenten etz  
was stärker ist / den kalten Husten zube-  
nemen / die Brust zu erwärmen / den A-  
them zu ringern / vnnnd das keichen oder  
schwerlich athmen zustillen. Die berey-  
tung besihe im Confectbuch.

¶ Diatragacantha calida.

Diz Confect vom frembden Gum-  
mi Tragacanthæ bereyt / gibet mann in  
häßtiger engigkeit der Brust / von kalter  
grober zäher Phlegmatischer schleimiger  
materi verursachet. Die bereytung bes-  
sihe im Confectbuch.

¶ Diatragacantha frigida.

Dieses Confect / wiewol es auch vom  
frembden

frembdem Gummi Draganto den Nasmen hat / so ist es doch dem vorigen gänzlich zuwider / welches in allen kalten / aber ihenes inn hitzigen gebrächen der Lungen vnnnd Brust gegeben wirdt / sonderlich denen / so von der Lungensucht / schwinden vnnnd abnemen beschwert seindt / dienet in scharpffem hitzigem Geschwer der seyten vnnnd rippfellins / auch für allen husten / so von hitz vnnnd trückne verursacht ist / kület vnnnd befeuchtiget die verdorrte Zunge vnnnd Rältröhrl.

¶ Nie mercke aber auch in sonderheytt / daß alle solche Confect / so zur Brust vnnnd Lungē dienen / eben solcher maß gar sänfftiglich hinab geschluckt werden sollen / Wie zu anfang meiner Teutschen Apoteken / von den Husttäfelin gesagt ist. Die bereytung besihe im Confectbuch.

¶ Diahyssopum.

Ein Confect von Closter oder Kirchshysop bereyt / dienet auch wider den kalten Phlegmatischen Husten / von grobem zäsm hem

Drittheyl dieses Buchs/  
hem vngedäuwetem schleim verursacht/  
erwärmet auch die brust/vnd macht leicht  
aufwerffen / fürderet die Speichel/vnnd  
verzert solche oberflüssige schleimige wäs-  
serige Phlegmatische feuchte materi der  
Brust/reyniget den Athem / vnnd dienet  
auch den Lungensüchtigen. Die berey-  
tung besitze im Confectbuch.

¶ Electuarium ex Serpillo.

Von Quendel oder Hünerköl / wirdt  
auch ein nützlich Confect bereydet / die  
Brust vnd Lungen zu lösen/reynigen vnd  
säubern/von allem grobem zähem Phleg-  
matischem schleim vnd Koder/ verzehret  
vnnd nimpt hinweg den Eyster vnnd alle  
vnreynigkeit der Brust / vnnd heylet die  
verschret / geschädiget / vnnd verwundet  
Lung. Wie manns bereyten/ findestu im  
Confectbuch.

¶ Confectio asthmaticorum.

Den keichenden/vnd denen/so schwer-  
lich Athmen / solt du diese Latwerg oder  
Confecttäfelin bereyten/ dann der Athem  
wirdt



wirdt häfftig darvon gesänfftiget vnd geringert / fürdert auch die Speichel / vnd machet wol außwerffen / benimpt den kalten Husten / vnd dienet auch wol denen / so mit der Fallendensucht beladen / oder darzu geneygt seindt. Die bereytung besitze im Confectbuch.

## ¶ Diamargariton.

Perlin täselin seindt den Weibern vor andern Personen inn sonderheit nützlich vnd gut / fürnemlich / wann sie schwanger seindt / dann das ist ein hülff daß sie nicht leichtlich vmb die Frucht können / oder vnzeitig geberen / dann die Frucht in Mutter Leib wirt von disem nütlichen Confect gestärcket vnd bekräftiget / sampt der Bermutter vnd Geburtgliedern / daß im nichts schädlichs leichtlichen mag widerfahren. Dis Confect stärckt auch den magen vnd brust / läßt kein schädliche böse feuchte vnd materi darinnen wachsen / dienet denen in sonderheit wol / so kalter Complexiō sind / Weibs vnd Manns Personen. Die bereytung besitze im Confectbuch.

Drittheyl dieses Buchs/  
¶ Electuarium contra Pe-  
stem.

Diz Confect ist sehr nütz/kräftig/vnd  
gut für Pestilensische vergiffung / dann  
das Herz wirdt dardurch beschirmet vnd  
bewart vor dem vergiffen schädlichen  
Pestilensischen Lufft / behütet auch die  
feuchten vor fäulniß vnd zerstörung. Die  
bereytung besihe im Confectbuch.

¶ Electuarium liberantis.

Diz Confect wirdt gemeynlich in al-  
len wolgerüsten Apotecten für den sorglis-  
chen vnd sehr gefährlichen gebrächen der  
Pestilenz geordnet vnd bereyt / sich vor die-  
ser vergiffung zuuerhüten vnd bewaren/  
aller maß wie von nächst vorgehendem ge-  
sagt ist / gibe auch sonderliche stärke vnd  
krafft dem herzen vnd leblichen Geistern/  
vnd erhalt den Leib vnd alle feuchte vor  
zerstörung vnd fäulniß. Die bereytung  
besihe im Confectbuch.

¶ Electuarium ex Euphrasia.

Von

Von Augentrost wirdt ein sehr nütz-  
 lichts köstbarlichs Cöfect bereyt / zu schärf-  
 fung des gesichts / vnnnd alle fehl vnnnd ge-  
 brächen der Augen zubenemen / dann die  
 sehenden Geister werden dardurch geläus-  
 tert vnd erkläret. Disß zubereyten / fins  
 destu im Confectbuch.

¶ Electuarium cum Fœ-  
 niculo.

Fenchel samen Confect ist auch dem ge-  
 sicht / vnd für alle gebrächen der Augen ge-  
 sellet vnnnd verordnet / dann das Gesichte  
 wirt durch den brauch dieses Confects bey  
 kräften erhalten vnnnd trefflichen daruon  
 geschärfpft / wiewol dieses Confect auch  
 andere krafft vnd tugent hat / nemlich in-  
 nerliche verstopffung zueröffnen / die wins-  
 digen pläst im Leib zu zertheylen vnd auß-  
 treiben / beweget den Harn kräftig / reyni-  
 get die Nieren / Lenden / vnd Blasen. Die  
 bereytung besihe im Confectbuch.

¶ Confectio Corallina.

Den Kindern zu nutz / ist disß Confect  
 m iij in

Drittheyl dieses Buchs/  
In sonderheit verordnet worden/ ihnen die  
Wärm im Leib zu tödten / so man in den  
bittern Wurmsamen nicht wol füglich  
einbringen mag. Die bereytung besiehe  
im Confectbuch.

¶ Electuarium ex semi-  
nibus.

Disß Confect von mancherley Samē  
bereydet/eröffenet alle innerliche verstopf-  
fung / vnd fürnemlich der Leber / benimpt  
den durchbruch von blödigkeit der Leber  
verursachet/ bekräftiget den Magen vnd  
Eingewend/vnd stopffet den Bauch/treis-  
bet vnnnd zertheylet die Windigen Pläst/  
vnd stillt den schmerzen vnnnd wehtagen  
innerlicher Glider. Die bereytung besiehe  
im Confectbuch.

¶ Electuarium maritimorum.

Es ist disß Confect denen / so die See  
oder das Meer brauchen/oder seglen wöls-  
len/ geordnet / eröffenet alle verstopffung  
innerlicher glid / benimpt auch die scheuß-  
lich bleiche farb des angesichts/vnd geleget  
die



die vnnatürliche geschwulst desselbē/bringet den Leib wider zu voriger guter gesundheit/vertreibet die langwirigen veralteten Feber/von zähem Phlegmatischem schleime/vñ schädlicher feuchte verursacht/vertreibet die gilbe oder gelbsucht / wehret der anfahenden Wassersucht / vnd allen dergleichen schädlichen zufällen des Leibes. Wie diß Confect zubereyten / findestu. im Confectbuch.

## ¶ Diacurcuma.

Diß Confect wirdt den Wassersüchtigen in allen wolgerüsten Apotecten in sonderheit bereyt / dann es erlediget von der wassersucht fast kräftigklich / benimpt die gelbsucht / Darumb welche zu solchen gebräuchen geneygt sind / die mögen kein nützlichere arzneyn brauchen / dann sie eröffnet gewaltigklich die verstopffung vnd verhartung der Leber vnd Milzes / zertheylet die windigen Pläst des magens / verzehret vnd trücknet die feuchte vnd schädliche wässrigkeit des Magens / wehret der fäulniß vñ zerstörung der feuchten / erwärmet

m    iij    wof

### Drittheyl dieses Buchs /

wol das Eingeweyd vnnnd Gedärm / be-  
nimpt alle langwirige gebrächen / vnd ist  
auch ein sonderliche kräfttige Arseney/  
der Nieren / Lenden / vnnnd Blasen / treibet  
auch sehr den Harn. Die bereytung bes-  
sihe im Confectbuch.

### ¶ Dialacca.

Es hat diß Confect mit dem oberzehl-  
ten fast gleiche kräfte vnd tugent / derhal-  
ben sie beyde gewöhnlich mit einander ein-  
geben werdē / dienet auch für die gilbe oder  
Gelbsucht vnd Wassersucht / vnd alle ge-  
brächen / von denen solche verursacht oder  
entspringen mögen / Dann es eröffnet ge-  
waltigklich vnnnd verzehret alle schädliche  
feuchte im Magen / bekräftiget die däu-  
wung / bricht den Stein inn den Nieren/  
Lenden / vnd Blasen / treibet in sampt dem  
Sand vnd Gries / vnd beweget auch den  
Harn kräfttighen. Die bereytung bes-  
sihe im Confectbuch.

### ¶ Iustinum.

Diß Cöfect ist für den Stein / Sand /  
vnd

vnd Grieff bereyt vnd verordnet worden/  
auch in allen wolgerüsten Apotecten inn  
häßtigem gebrauch/die schädliche materi  
daruon die harngäng verstopfet werden/  
außzutreiben/ vñ hinweg zunemen durch  
den harn/ welchen dises Confect hefftig  
treibe/ vñ legt auch den schmerzen solcher  
ort. Die bereitung besihe in dem Con-  
fectbuch.

¶ Lithontripon.

Von wegen seiner tugent/ hat dieses  
nützliche vñnd fast gebräuchliche Confect  
den namen entpfangen/ nemlich/ daß es  
den stein zerbräche oder zermale vnd auß-  
führe/ Dann also wirt der Griegisch na-  
men dises nützlichen Confects verteutschet.  
Ist denen/ so mit Sandt/ Grieff/ Stein/  
vñnd Lendenweh behafftet seindt/ fast nütz-  
lich vnd sehr von nöhten / führet auß die  
schädliche materi / daruon sich solche ge-  
brächē erheben/ vñ benimpt alle hinderniß  
des Harns. Welcher auch in sondhert zu  
solchen gebrächē geneygt wer / der brauch  
diß kostbarlich steinbrechend Confect/ sich  
damit

Drittheyl dieses Buchs /  
damit zu preseruieren vnd verhüten / son-  
derlich vor dem vnleidlichen schmerzen  
des Rucken oder Lendenwehs. Die berey-  
tung besihe im Confectbuch.

Von mancherley bereytung / or-  
denlicher vermischung / vnd nütliches  
gebrauchs / aller obbeschrie-  
ner Confect.

**E**rstlich / soltu wissen / das recht vnd  
ordenlich gewicht / so man in ber-  
reytung der Confect oder Latwer-  
gen nemē sol / das ist / daß du auff 1. pfundt  
reyn verschäumptes vnd wol gesottens  
Honigs oder Zuckers nemest der Species  
oder gestosnen puluers / eins oder mehrer  
Confect zusamen vermischet / auff 6. loth /  
das ist / auff das halbpfundt 3. lot / auff die  
quart oder vierdung anderhalb loth / we-  
niger magstu mit nutz nit bereyten.

So du nun von solchen Species harte  
Confect bereyten wilt / must du Zucker  
brauchen / dann der Honig läßt sich nicht  
hart sieden / ist hierzu vntauglich. Das  
rumb nimb den schönesten weißesten Zu-  
cker /



cker/so du habē magst/welchen die Rauff-  
 leuth Canaria oder Meliß nennen / Ist  
 dann solcher Zucker etwas braun vnd vn-  
 sauber/solt du ihn mit Eyerklar clarificie-  
 ren oder läutern. Nach dem er auff das  
 schönest clarificiert/solt du ihn mit Rosen-  
 wasser/oder andern bequemen distillierten  
 Wassern in einem Rüpffern oder Mössi-  
 nen darzu bereyten Pfännlein auffsetzen/  
 auff ein hell Kollfeuerlin/vnd sittiglich  
 sieden lassen/so lang/biß sich alle feuchtig-  
 keit darinn verzere/welchs du durch man-  
 cherley proben vnnnd warzeichen mercken  
 magst/auch augenscheinlich sehen vnnnd  
 riechen. Aber die gewissest prob für die/so  
 dieser arbeyt wenig berichts haben/ist/das  
 du mit ein Eysen schäuffelin/welches die  
 Apoteker einen Spattel nennen/von sol-  
 chem Zucker ein wenig starck wider die er-  
 de würffst/wo es sich dan theylet/vnd wie  
 ein Feder fleugt/ist ein gewiß zeichen/das  
 alle feuchtigkeit von dem Zucker hinweg  
 ist / vnnnd derselbige hart genug gesotten  
 sey/dann heb in vom Feuer/rür in vmb/  
 vnd laß ihn ein wenig erkülen / doch nicht  
 gar

Drittheyl dieses Buchs/

gar zu hart werden/ sähe die Species oder die gestoffenen Puluer darein / aber doch nit zu bald / damit sie nit verbrennen / rühre sie fast wol darein / Darnach solt du einen breyten Stein haben / der mit Krafftmehl oder reynem Semelmehl besprentet sey / vnnnd solches Confects mit dem Schäufelin oder Spattel ihe ein wenig darauff / aber doch eylendts vnnnd fast behende gieszen / daß es runde Täfelin gebe / welche / so sie ertrücknen / mit einem Bürstlin oder Nasenfüßlin vnden vom anhangenden Mehl wol gereyniget werden sollen.

Diß ist der gemeyn gebrauch vnnnd art der Apoteker / die harten Confect Täfelin zubereyten / welche sie / der runden Form halben / Rotulas nennen / dann sie auch andere form pflegen zubereyten / vnd zuschneiden nach eines jedes gefallen / sonderlich wo vnder solchen Species etwas feyßtes oder öligs ist / oder Conseruen / oder andere feuchte Stück / wie folgende Exempel anzeigen werden / vermischet / welche dich verhindern würden / daß solches Confect nicht mag bey zeit außgegossen  
sen

sen werden. Zu solchen braucht man  
 ein andere art/welche denen in sonderheit  
 nutz vnd gebräuchlich sein mag/welche der  
 arbeit des giessens vngewont/ oder keinen  
 verstand haben / Darumb ich dir solches  
 auch einen klaren bericht setzen wil/ Thu  
 ihm also :

Nach dem der Zucker obgemeldter  
 maß geläutert oder clarificieret / vnd  
 nachmahls zu bequemer härte gesotten  
 ist / so vermische aller maß vnd gestalt/  
 wie obgemeldet/die Species oder gestoßs  
 nen Puluer / was du dann darein vermis  
 schen wilt / gar wol durch einander/ vnd  
 thu es in den Zucker / rühr es wol darein/  
 so lang/ bis der Zucker anfahet etwas ges  
 stehen / vnd beginnet ein wenig hart zu  
 werden/ Dann solt du haben einen glats  
 ten Stein / oder glatt gehoblet Breth / mit  
 frischem süßem Mandelkernen öl wol ges  
 salbet/darauff lege den Klumpen des Zuck  
 ers vnd Confects / bereyte ein ander  
 Schäufelin oder Bretlin / darmit du sol  
 ches vorn einander breyten vnd dünn  
 schlagen mögest / Etliche haben zu sol  
 cher



Drittheyl dieses Buchs/

cher arbeyt ein dünn breyt Credenzmest-  
ser. Wann solch Confect wie ein Kuchen/  
dünn genug außgebreytet worden ist / so  
schneid kleine viereckechte oder vberlengte  
stücklein / so mann den Welschen nach/  
Lozengē nennet / in der grössenach deis-  
nem wolgefallen daruon / &c.

Etliche / welchen solche instrument nit  
bey der handt / nemen schlecht einen Bo-  
gē Papyr / andere ein schlecht Breth / das  
begiessen sie mit Wasser / vnd seind solcher  
art mancherley / nach eines jeden brauch  
vnd meynung. So pflegt mann auch mit  
einem kleinen hülzin schäuffelin von dem  
klumpen des Confects / so es anfahet hart  
zu werden / lange zäpfflin auß der Pfanz-  
nen zuheben / welche mann nennet Mor-  
sellos, &c. Welchem aber solche art zu  
schwer were / der mag den Zucker zu reyn-  
nem Puluer stossen / vnd dann die species  
oder reyn gestossen Puluer fast wol darun-  
der vermischen / so gibts ein Treseney / ist  
aller maß zubrauchē / auff einem schnitten  
Brodts / als solche Confect Tafelin / vnd  
bedarff gar keiner mühe.

Witten



Wiltu aber von solchen Puluern oder Species / linde oder weyche Latwerglein bereyten / solt du den Zucker oder Honig nicht also hart sieden / sonder in der weyche vnd gestalt eines Sirops / vnd dann / woher er ein wenig vberschlagen oder erkaltet ist / das Puluer oder Species darein rühren / vnd also ohn vnderlaß vmbühren / so lang / biß daß es erkalte. Gleicher maß magst du ihm auch thun mit dem Honig / den verschäume vnd bereyt aller maß mit sieden vnd durchseyhen / wie in seinem besondern Capitel angezeigt worden ist / seud ihn dann zu rechter bequemer dicke eines Sirops / nemlich / daß sich die Wässerigkeit daruon verzere vnd einsiede / vnd der Honig anfahe zähe vnd fleberig zu werden / vnd so mann ein tröpfflein auff einen kalten Steyn oder Eysen geußt / daß das selbig nicht zerfließe / dann rühr die Species aller maß darein / vnd laß es also erkalten / wie vom Zucker gesagt ist.

Also hastu klaren vnd ganz eygentlichen bericht / wie du vonn obgemeldten Species oder Puluern mancherley  
nuß

Drittheyl dieses Buchs /

nützliche vnd heylsame Confect bereyten  
solt. Aber doch zu mehrerm vnnnd besserem  
bericht / wil ich dir folgendes etliche Ex-  
empel in sonderheit setzen vnd verordnen/  
für mancherley fehl vnnnd gebrächen sehr  
nützlich vnd gebräuchlich.

Etlich fast nützliche vnd sehr kräft-  
tige Haupttäfelin / das Hirn damit zustär-  
cken vñ bekräftigen / benemen den schwin-  
del / auch das vmbblauffen vor den Aus-  
gen / vnnnd trücknen das Hirn/  
verhütē vor dem Schlag/  
Paralys / vnnnd  
Läme.

**U**mb der species oder reyngestof-  
fen Puluers Diamusci / Diam-  
bre / jedes ein quintlin / Pterisars-  
chion / vnnnd von Rosen bereyt / Aro-  
maticum Rosatum genandt / jedes ein  
halbes quintlin / frischer außertleffener Cu-  
beblin / Cardamömlin / jedes zween Scru-  
pel / des scharpffen außgebissenen Zim-  
mets / Nüzgelin / jedes ein halb quintlin /  
Maieron

Maioran samens / des frischẽ samens von  
 Stichas blumen / Basillen samens / jedes  
 einen scrupel / stoß diese ganze stück auch  
 alle fast reyn zu Puluer / vermische sie vn-  
 der die Species / nimb darzu acht loth des  
 schönen weissen Zuckers / dann zerlaß es  
 mit dem gedistillierten Wasser von Graß  
 blumen oder Gariophels Nägeln / oder  
 mit Maieron / Lauander / oder Basillen  
 Wasser / seuds in obgemelter weise / vnn-  
 geuß runde tãfelein daruon.

**I** Confect tãfelein für den schwin-  
 del / vnd in sonderheit nũsslich denen /  
 so zum Schlag oder der  
 fallenden sucht ges-  
 neygt.

Nimb der Species Diacubebe / Dia-  
 pleresarchigu / Diacameron / jedes .i. quint  
 lin / scharpffes außgebissnes Zimmets  
 zween scrupel / Peonien wurzel / weiß  
 Diptam Wurzel / jedes ein halb quint  
 lin / Peonien kórner an der zahl fünffze-  
 hen / von den schwarzen Hülflin gerey-  
 nigt /

Drittheyl dieses Buchs/  
nigt / Cubeblin / Cardamömlin / frischer  
feystter auffer lessener Nägelin / jedes einen  
Scrupel / das ist / ein drittheyl von einem  
quintlin. Diese stück reyn gestossen / ver-  
misch vnder die Species / vnd thu jm / wie  
obgesagt.

¶ Confect Tafelin / so das flüssig  
Haupt trücknen / vnd das Gesichte  
läutern vnd erklären.

Nimb Species von Beyrauch berey-  
tet / Diaolibani ein halb quintlin / Pleres  
sarchigu / darunder kein Bisem noch Am-  
bra vermischet sey / 2. quintlin / der species  
Diacubebe / Diacinamomi / jedes 1. quint.  
Fenchel samen / Coriander / Eniß samen /  
jedes zween Scrupel / des Sämllins von  
Sticas Kraut / Maieron Kraut / Cubeblin /  
Cardamömlin / jedes ein quintlin / die  
ganzten Stück alle zu reynem Puluer ge-  
stossen / vnd vnder die Species vermischet /  
nimb darzu zehen loth reynes weisses klas-  
res Zuckers / den seud hart / wie obgemel-  
det /



bet/vermische das Puluer darunder / vnd  
geuß Tafelin daruen.

Auff solche erzählte art vnnnd weyse/  
magst du für mancherley Glider/fehl vnd  
gebrächen/vielerley Confect vnnnd Tafes  
lin giessen.

Aber weiter von Morfellis zureden/  
solt du wissen / daß solche den mehrertheil  
gebraucht werden / den Leib zu bekräftis  
gen/vnd wider zu kräftten zu bringen / wo  
derselbige häfftig abgenomien / mager vñ  
dürz wordē/nach langwiriger franckheit/  
grosser blödigkeit/der natürlichen kräfte/  
oder sonst an derer dergleichen ursach/ &c.

Zu solchen Morfellis (welche also ge  
nennet werden / daß gemeynlich derselbis  
gen ein ganz jar / gleich als viel/ als einen  
biss/ oder mundtuoll / auff einmahl einge  
nommen wirdt) nimpt man etliche ölige  
seyste oder feuchte stück / durch welche sie  
verhindert werden / daß man sie obge  
meldter maß nicht zu rundē Tafelin gies  
sen mag/wie dir folgende Exempel gnugs  
samlichen anzeigen werden.

Drittheyl dieses Buchs /

Solche Confect oder Morselli haben  
kein sonderlich gesetzt gewicht des zuckers/  
sonder man pflegt desselbigen so vil dar-  
zu zunemen / daß es mög zusammen hauff-  
ten / vnd einn Corpus geben / wie du in fol-  
gender stärkung warnemen mögest.

Ein sehr nützliche vnd kräftige  
stärkung für alte Leuth / so sehr schwach  
vnd ohnmächtig / oder denen / so am Leib  
verzehrt / trefflich abgenommen / schwach /  
vnd blöd worden seindt / dieselbigen  
zuerquickten / vnd wider zu  
kräften zu bring-  
gen.

**N**umb von einem guten alten Cap-  
paunen / der rechtmessig gesotten  
sey / das Fleischig von der Brust /  
deßgleichen von einem Keyphun / oder  
Haselhun / jedes anderhalb loth / der gep-  
len von den jungen frechen Hannen / auff  
zween oder drey / frischer süßer Mandel-  
kernen / Pineen kernen / der Welschen  
Pimpernüsslin kernen / die frisch vnd nicht  
veraltet

veraltet seindt / vorhin in siedendem Wasser ein wenig erweycket / darmit die vbersflüssig feyßte darauß ziehe. Dese stück lege auff ein sauber Hackpretlin / wie ich dir es im Confectbüchlein hab fürmahlen oder auffreissen lassen / sampt dem Schneidmesser / so mann zu dieser vnd anderer notturfft in allen wolgerüsten Apotecten gebrauchet / darmit solt du obgemelte stück alle fast klein hacken / so viel dir müglich ist / nimb dann weiter diese folgende stück / nemlich der species oder gestossenen Puluer / von Perlin bereydet / Diamargariton genandt / von edlem Gestein / de Gemmis genandt / jedes ein halb quintlin / Aromatici Rosati ein quintlin / Diacinamomi zween Scrupel / Muscatē blümlin / Saffran / jedes sechs Gerstenkörner schwer / Des gelben wolriechenden Sandels / Paradis oder Aloes Holz / Zimmetrinden / jedes einen Scrupel / was ganz ist / das stoß zu reynem Puluer / vnnnd vermisch es mit den Species vnd obgesetzten klein geschnittenen stücken / nimb Zucker / so viel dich beduncket / darzu von nöhten sein /



### Drittheyl dieses Buchs/

nemlich/wie der gemeyn brauch gleich als  
viel/ oder anderhalb mahl als viel / nach  
deinem gefallen/seud in wol hart / wie ob  
gemeldt/ dann heb ihn / wie droben ange  
zeigt / mit einem Hülksin schäuffelin auß  
der Pfannen / oder schlag in auff ein bret  
lin/schneid stücklin daruon/ deren eins ein  
halb loth wege.

Sie merck/ daß mann solche Confect  
Täfelin wes form oder gestalt die seyen/  
desgleichen auch die Morsellen / doch et  
was seltsamer / pflegt mit gutem geschlags  
nem Feingoldt zu vbergülden / damit sol  
che nicht allein des Goldts halben/kräftig  
ger vnd nützer / sonder auch schöner vnd  
lustiger seyen. Gleicher weise als erstge  
meldte Morsellen bereyt vnd gebraucht  
werden/den abgenomnenen blöden vnd ge  
schwächten Körper zuerquickten/vnd zubes  
kräftigen/ derhalben sie dann Resumpti  
ua vnd Restauratiua genandt werden/  
gleicher maff pfleget man auch den blöden  
vntauglichen Männern / so zu Ehelicher  
pflicht vnkraftig seind / solche Morsellos  
zu



zu machen vnd verordnen / sie nicht allein  
damit begirig zu machen / sonder auch den  
natürlichen Samen zumehren / Inn sol-  
chem fall magstu folgende Worsellen fast  
nützlich brauchen.

Nimb der frischen wurzel von Stens  
delwurz / welche art oder geschlecht du bes-  
kommen magst / daß sie fast gleicher krafft  
vnd tugent seind / allein daß du nit die leer  
oder verwelcket / sonder die frischest vñ voll-  
kommenest nemest / reynige sie wol von als-  
lem Sandt / Erdtrich / vnd Zafeln / deren  
nimb zwey loth / frischer süßer Mandels-  
kernen / der Welschen Pimpernäslein /  
Pineenkernen / die solt du vorhin bereyten  
inn siedendem Wasser / wie obgemeldet /  
zerhack sie dann mit den Wurzeln auff  
das aller kleinst / jedes ein halb loth /  
scharpffes außgebissens Zimmets drey  
quintlia / des innern süßen Marcks von  
den grossen Rosen oder Meerträubel ein  
halb loth / frisch Hirn von sechs jungen  
Spazern / die sittigklich gebrachten / vñ  
nicht hart gebrandt seindt / zwey par Bey-  
len / von jungen frechen Hanen / weissen  
n iij Senffs

Drittheyl dieses Buchs/

Senffsamen / Rübsamen / Pastineyen  
samen / Zwibel samen / jedes ein quintlin.  
Diese stück / was hart vnnnd trucken ist / solt  
du zureynnem Puluer stossen / vnd den an  
deren obgemeldten stücken vermischen /  
Nimb dann weissen reynen Zucker / so viel  
darzu gebürt / seud ihn hart / vnd bereyt ob  
gemelter weise Morsellen daruon. Vder  
das besser were / nimb der Brüh darinnen  
eingebengster oder grüner Imber gelegen /  
seud ihn ein wenig härter / vnd mische sol  
che stück darunder / damit es ein Latwerg  
lin gebe in weycher oder linder form / Das  
mag mann mit gutem kräftigem Wein  
zertreiben / vnd also eingeben / &c.

Ein Marzapan zube  
renten.

**D**u oberzehnten vnd vielgemelten  
Krafft Tafelcin / Resumptiua,  
oder Restauratiua, wie dann sol  
che von den ärzten vnnnd Apotecern ge  
nandt werden / seindt diese zeit die Krafft  
brodt / so wir / ihrem vrsprung nach / dies  
weil

weil sie erstlich inn Welsch Landen / von den Welschen ärzten erfunden / Marzapā auff Welsch nennen / die aller gebräuchlichsten / doch dieser zeit dahin gerahen / daß sie mehr zum lust in köstlichen Pancketen vnd Gastmalen / dan von dem Francken gebraucht werden / Dahin sie aber ohn allen zweiffel erstmals nicht verordnet worden / sonder vil mehr zu nutz vñ gutem den schwachen / blöden / vñnd ohnz mächtigen / welche andere Speiß zu hart / vñd von ihrer blödigkēyt wegen / nicht gedauwet werden mag / dann solche Marzapā geben dem Leib gute nahrung / vñnd süren vñd nehren vberaus wol. Darumb sie dieser zeit nicht vnbillich von etlichen Krafftbrodt genandt werden. Mögen auff mancherley art bereydet werden / wie ich dir anzeigen wil :

Nimb frischer süßer Mandelkernen / die nicht garstig oder ölig seyen / so viel du wilt / oder nach dem das Marzapā oder Krafftbrodt groß werden soll / die schütte in siedende Wasser / vñnd laß sie also lang darinnen ligen / daß ihnen die Haut mös



282. **Drittheyl dieses Buchs /**

ge abgethan werden / Oder woh du also  
 viel zeit haben magst / soltu sie vber nacht  
 in frischem Brunnenwasser ligen lassen/  
 als dann gehet jnen des morgens auch die  
 Haut ab / vnd wirdt das Marzapan oder  
 Krafftbrodt anmütiger / weisser / vnd schö-  
 ner / dan die Mandeln nicht also ölig wer-  
 den / Wann sie also geschelet oder abgez-  
 gen seindt / solt du sie inn einem sauberen  
 Marmel oder gemeynen Steynen Mör-  
 ser fast wol zu reynem Musz zerstoßen / vñ  
 jederweylen ein wenig des guten wolries-  
 chenden Rosenwassers daran giessen / dar-  
 mit sie nicht ölig werden / Wann sie sol-  
 cher massen auff das aller reynest vnd sub-  
 tilest gestoßen seindt / so wige sie säuberlich  
 ab / Nimb dann so schwer / oder noch halb  
 als viel schönes weisses hartes Zuckers / so  
 zu reynem Puluer gestoßen sey / darzu / thu  
 es widerumb in den Mörser / vñnd stöß es  
 fast kräftig vnd wol durch einander / daß  
 es einen schönen weissen Teig gebe / dann  
 streich es fein dünn vnd glatt auff / in ein  
 Hülzin oder Messing reyhflin / nach dem  
 du solches Krafftbrodt went oder eng ha-  
 ben



ben wilt / vnderlegt mit Oblaten / Nimb  
 ein Irudin oder Kupffere Pfann / die mit  
 einem Deckel darzu bereyt sey / wie du hie  
 abgemahlet findest /



Die mache vormahls zimlich warm / he-  
 be das Krafftbrodt oder Marzapane  
 mit einem Bogen Papyr darein / dar-  
 nach mache ein sehr sanfftes lindes Kols  
 feuwerlin darunder / vnnd auch oben auff  
 den Deckel / laß es also ganz sittigklich  
 vnnd fast gemacht bachen / das es anfahe  
 hart zu werden / vnnd sieh ein wenig zu  
 entfarben. Dis ist die gemeyn vnnd ge-  
 bräuchlichst weyse / solch Krafftbrodt zu  
 bereyten /

382 **Dritthehl dieses Buchs/**

bereyten/dann viel andere art oder meynungen mehr seindt / Dann etliche den Zucker mit Rosenwasser zerlassen / vnnnd die Mandeln reyn gestossen / in den hart gesottenen Zucker rüren/ist kein böse meynung/dann solche Krafftbrodt mehr Rosenwassers bekommen / vnnnd derhalben kräftiger werden.

Mann pflaget auch viel andere behendigkeit mehr bey solchen Krafftbrodten zu brauchen/daher sie schön / köstlich / vnnnd wol geziert seyen/mehr zum lust/oberflus/ vnd wol gefallen/dann zu nutz vnd gutem des Leibs/des wir nicht achten/noch dieses orths vnser s fürnemens ist zubeschreiben. Diweil wir allein / was dem Menschen zu fristung seines Lebens / erhaltung der gesundtheit/ vnd abwendung mancherley fehl vnnnd leiblicher gebrächen / nützlich vnd dienlich ist / anzeigen vnd beschreiben wollen.

Woh mann nun solche Krafftbrodt noch kräftiger vnnnd besser haben wil/das Hers/natürliche Krafft / vnnnd lebliche Geister zuerquickten vnnnd bekräftigen

gen/mag man an statt des Rosenwassers  
andere gedistillierte wasser nemen/ so dem  
selbigen Glid dienlich / welches blöd oder  
geschwächt ist/ als zu dem Haupt/ Lauan-  
del/ Raieron/ Spicke/ Stichas Kraut/  
oder dergleichen gebrandte Wasser. Zu  
dem Herzen/ Burretsch / Ochsenzung/  
Melissen/vnd dergleichen. Zu der Brust/  
Hysop/Andorn/Thimian/ vnnnd welche  
weiter der Brust dienen.

Weiter magst du zu solchen Krafft-  
brodten auch andere Herzkstärckende stück  
vermischen vnd brauchen / als Edel Ges-  
steyn/ Perlin/ Corallen/ Saffran/ vnnnd  
andere Gewürz/ Blümlin/ Kraut/ vnnnd  
Wurzel/ doch solches alles in fast kleiner  
quantitet/ oder sehr wenig / darmit man  
solchen Krafftbrodten keinen frembden  
geschmack gebe/ welcher dem schwa-  
chen/blöden/ vnd äuwigen  
Magen zuwider sey/  
od abschueh-  
lich/ &c.

Drittheil dieses Buchs/  
Von allerley Zucker / Confecten/  
Vberzogenen Sämlein / Gewürz/  
vnd andern stücken.

¶ Erstlich von Coriander Samen / mit  
Zucker vberzogen / oder Conficiert/  
sein krafft vnd tugend.

Coriander Confect genüßt abends vnd  
morgens / truckt nider die vbersich steigens  
den Dünst vnnnd Dämpffe des Magens/  
befrästiget vnd trucknet das Hirn / diene  
wol denen / so mit dem Schwindel belas  
den / vnd zu dem Schlag oder der Fallens  
den sucht genenget weren / fürderet den  
Schlaaff / vnnnd ist auch dem Magen sehr  
nützlich.

¶ Von vberzogenem Enis samem  
mit Zucker.

Diß hoch nützlich Confect ist nicht als  
lein lieblich vnnnd anmütig / sonder auch  
sehr nützlich vnd gut denen / so einen bösen  
stinkenden Athem haben / vnnnd nicht  
wol



wol schlaaffen mögen. Ist auch nützlich  
 vnd gut den Wassersüchtigen/dann er er-  
 öffnet die Leber vnd Geäder derselbigen/  
 treibet den Harn/löschet den vnnatürl-  
 ichen Durst/trucket nider die auffplähung  
 des Bauchs / ist auch nützlich vnd gut für  
 die innerliche verschrung des Magens/  
 der Lungen/Leber/vnd Weiblichen Ges-  
 burtglieder/dann er bekräftiget vnd heyl-  
 et/erwärmet auch die innerlichen Glied-  
 er/machet wol abdüwen/gibt einen gu-  
 ten lieblichen geruch / von dem Magen in  
 das Haupt / stillet das Grimmen vnd  
 Schmerzen von plähung des Magens  
 vnd Gedärms / dann er zertheylet die  
 kalten Wind vnd Pläst/darinnen ver-  
 schlossen / wehret dem Heschen/ auffstos-  
 sen/vnd Kluren / vertreibet / in kurzer  
 summa daruon zu reden / alle gebrästen/  
 geschwulst / getreng / vnd plähung des  
 Magens vnd Eingeweyds / benimpt das  
 schwerlich Athmen / oder Reichen / vnd  
 auffsteigender Lungen. Dienet in son-  
 derheit wol den Weibern/ so da erkaltet/  
 oder mit dem weissen Fluß behaffte seindt/  
 fürdert

Drittheil dieses Buchs/  
fürdert vnnnd mehret die Milch / Derhalb  
ben der weytberühmbte Philosophus Py-  
thagoras solches Sämlein nicht vnbillich  
hoch gelobet / vnnnd für werth gehalten  
hat.

### **F** Von Conficiertem Fen- chel.

Solches Confect ist sehr nütz vnd treff-  
lich gut / warmer vnd truckner natur / dies  
net wol denen / so von Schlangen gestos-  
chen werden / dann der Fenchel hat eine  
sonderliche engenschafft wider solches  
Gifft / wiewol er allem andern gifft auch  
widerständig ist / treibet den Weibern die  
gebürliche reynigung ihrer zeit / erwärmet  
die Lenden / vnd benimpt auch den Beh-  
thumb vnnnd schmerzen derselben / bricht  
den Stein / treibet den Harn / Sand / vnd  
Grieff / sampt dem zähen schleim / von wel-  
chem der stein vnnnd sand erwachsen / meh-  
ret den Säugamien die milch / löschet das  
vnnatürlich auffsteden vnnnd brennen des  
Magens / stillt das Vnwillen vnnnd er-  
brächen

Brächen desselbigē/dienet dem dürren oder  
 trucknen Husten/milttert die rauhe der Kä  
 len vnd Heyserkent. Aber vor andern kräff  
 ten vnnnd tugendten/wirdt diß Confect in  
 sonderhert hoch gelobet zu dem duncklen  
 Gesicht/alle fehl vnnnd gebrächen der Aus  
 gen zuwenden/vnd fürkommen/ Das ges  
 sicht wirdt auch nicht allein daruon ges  
 schärpffet vnnnd erkläret/ sonder auch dar  
 durch erhalten/abends/morgends/vnnnd  
 alle zeit nach der Mahlzeit ein wenig ein  
 genommen / vnd fast langsam gekäuwet/  
 damit der gut süß Geruch wol vber sich  
 steig / vnd in die augen rieche.

¶ Von dem vberzogenen Matt oder  
 Wisenkümmel.

Etliche pflegen den Matt oder Wis  
 senkümmel inn Brodt zu bachen/andere  
 bereyten mancherley Kost daruon. So  
 pfleget mann ihn auch in die Milch zurü  
 ren/zu Zigern vnnnd Käsen. Vnnnd inn  
 Summa/dienet der Kümmel/ Fisch vnd  
 Fleysch darmit zu würzen / wirdt aber  
 auch



Drit theyl dieses Buchs/  
auch mit Zucker vberzogen. Ist von na-  
tur warm vnd trucken/ doch hitziger vnd  
truckener / dann Enis oder Fenchel/ dars-  
umb in allen solchen kräftten vnd tugens-  
ten/schärpffer vnd mächtiger / erwärmet  
in sonderheit den Magen/ vnd alle inner-  
liche Glider / eröffenet alle verstopffung  
derselbigen/ treibet fast den Harn / zers-  
bricht den Steyn/Sandt/ vnd Grieff/  
zertheylet auch die Bindigen pläst in dem  
Leibe / vnd stillt damit das Grimmen/  
Darmgicht/vnd Leibweh.

¶ Von dem Römischen Kummel/  
der mit Zucker vberzo-  
gen ist.

Der Römische Kummel/den man  
auch Pfeffer Kummel nennet/wirdt erst  
gemeldter Krafft vnd Tugendt halben/  
so wir dem gemeynen Wisen oder Mat-  
kummel zugeschriben haben/ auch von et-  
lichen mit Zucker vberzogen / sonderlich  
denen/so mit dem Steyn/Sand/Grieff/  
vnd schwerlichen Harnen beladen seindt/  
welchen



welchen solches Confect vor anderen ein  
nützliche arzeney vnd bewerte hülff ist.

¶ Von vbergezogenen Man-  
deln.

Solches Confect von frischen süßen  
Mandeln/dienet für gebrächen der Lun-  
gen vnnnd Keirör / benimpt den alten dür-  
ren Husten/Brustsucht/vnnnd andere der-  
gleichen fehl vnnnd gebrächen der Lungen  
vnd Brust.

Diß Confect ist auch ein sonderlich  
Restauratiua oder Resumptiua, als wie  
solche Arzeney droben genandt haben/  
durch welche der schwach vñ blöde mensch  
wider erquicket vnnnd zu kräftten gebrache  
wirdt/so er am Leib gang vnnnd gar abge-  
fallen / oder von langwiriger franckheyt  
geschwächt / vnnnd abgenommen / Dann  
solches Confect gibt vber die maß fast gu-  
te reichliche nahrung / 2c.

Bitter Mandelen mit Zucker vberzo-  
gen / zertheylenden Harn/vnnnd Sandt/

Drit theyl dieses Buchs/  
oder Griech / trüeknen das Haupt / lassen  
dem Hirn kein böse dämpff balde schaden/  
Welches den Sauffenden vnnnd grossen  
Zutrincern wol kundt / die solches Cons  
fect brauchen / daß sie auch von grossen  
Wein nicht balde truncken werden. Dies  
net auch zu allen gebrächen der Brust vnd  
Lungen / von kalten Flüssen verursacht.

¶ Ubergzogene Hasel  
nüß.

Diz Confect hat auch etlicher maß die  
Krafft vnd Tugendt der Mandeln. Aber  
die roten Römischen Haselnüß mit Zucker  
vbergzogen / haben ein sonderliche art vnd  
eygenschafft / den häfftigen Bauchfluß /  
vnd in sonderheyt die scharpffe Blutrühr  
zufüllen vnd stopffen.

¶ Pineen Kernen mit Zucker vber  
zogen.

Diz Confect mehret den natürlichen  
Samen / darumb es den vnkräfti  
gen

gen Männern/vnd die zu solchem Werck  
nicht mehr tauglich / sehr nützlich vnd be-  
quem ist.

¶ Von gewürz/ das mit Zuck-  
er vber zogen  
ist.

Nägelin/ Zimber/ Zimmet / vnnnd ders-  
gleichen gut Gewürz/ werden auch in der  
gestalt anderer Confect mit Zucker vbers-  
zogen / desgleichen auch die Muscatnuß  
vnd Muscaten Blüt / mancherley Wur-  
zel/ Frucht/ Samen/ Kernen/vñ derglei-  
chē nach eins jeden erfarenheit/ gebrauch/  
vnd wolgefallen.

Solcher Confect behalt ein jedes die  
Natur vnnnd Engenschafft/ die es vorhin  
an ihm hat/ mögen des morgens nüchtern  
für den bösen Lufft / für den Schwindel/  
vnd auch für andere fehl vnd gebrächen/  
nützlich gebraucht werden/ geben einen  
süssen lieblichen geruch / vnd machē einen  
guten Athem / seindt auch sehr nüt vnnnd  
o iij gut/

Drittheyl dieses Buchs /

gut / in nüblichē / trübem / faulē / vngesun-  
dem Pestilenzischem Luffte / denselbigen  
Durch solchen wolricchenden Athem zu  
stärcken / daß der Mensch nicht also baldt  
infiert / oder die leblichen Geist darvon  
geschädiget werden.

Kurze vnderichtung / wie solche  
Confect am nüblichsten zuge-  
brauchen.

**D**Amitt dir aber inn diesem Buchs  
lein gar nichts mangle / daß dem  
gemeynen Man / welchem wir  
solches in sonderheyt zu nutz vñnd wolge-  
fallen zubereytet / vñnd in den Truck ver-  
ordnet haben / wil ich dir einen kurzen be-  
richt setzen / wie du die obgemeldten Con-  
fect am aller nüblichstē brauchen mögest /  
Nemlich also / daß du auff nachfolgende  
weise / deren etliche / nach erhenschung der  
notturfft / mit sampt anderen nüblichen  
vñnd herzu dienenden stücken / auff das flei-  
ß zerschneiden / wol durch einander ver-  
mischest.

Solche



Solche vermischung nennen die Arz-  
ket vnnnd Apoteker Trageam Imperia-  
lem, oder Pulueres grossos, vnd Trage-  
am incisam, Aber die Apoteker vnnnd  
Teutschen heysen es Pfaffenfutter / vnd  
grobe Magwurz / Die solt du also berey-  
ten / Erstlich zu dem Magen / damit er er-  
wärmet / wol abdäuwe / vñ kein böse dänst  
oder dämpff vbersich schicke / daruon das  
Haupt / Hirn / vnd Gesicht betrübet / oder  
befinstert werde / Du solt nemen frisch  
Süßholz / dasselbig wol vnnnd reyn scha-  
ben / vonn der eussern Rinden vnnnd aller  
uberflüssigkeit wol säubern vnd reynigen /  
solches Süßholz schneide Würffelecht /  
vnd ganz klein / in der grösse des Eniß sa-  
mē / dieses geschnittenen Süßholzs nimb  
zwey loth.

Des vberzognen Corianders Samen /  
der fast dünn / vnnnd subtil mit Zucker  
vberzogen sey / welchen die Apoteker  
Simplicis Timiæ, oder Vnius coo-  
perturæ nennen / ein halb loth.

Conficierten Eniß / vberzognen Fenchel /  
jedes anderhalb loth.

Drit theyl dieses Buchs /

Matt oder Wisenkümmel der mit Zucker  
vberzogen / ein loth.

Klein zerschnittenen vnnnd reyngeschabe-  
nen Weissen Zimber / ein halb loth.

Muscatus / Muscatblüet / auch gar klein  
zerhacket / oder zerschnitten / jedes ein  
quintlein.

Galgant vnd Calmus Wurzel / die auf-  
serlesen seyen / auch auff das aller sub-  
tiltest zerschnitten / jedes ein halb quinta-  
lein.

Diese stück vermisch alle wol durch  
einander / daruon brauch des abends /  
morgends / vnnnd jedes mahl nach der  
Mahlzeit ein wenig mit einem kleinen  
Löfflein / oder als viel du mit dreyen  
Fingern vngefehrlichen fassen magst /  
darauff solt du weder essen noch trin-  
cken.

Solches ist ein sehr nütlicher vnnnd  
guter beschluß nach der Speise / vñ zu den  
obgemelten sachen vnd gebrächen / ein sehr  
treffliche vnd kräftige arzeney.

Welcher aber von art ein flüssig haupt  
hette /

hette / oder mit dem Schwindel / oder der fallenden sucht beladen wer / vnd sich vor dem Schlag / Paralys / oder Láme besorget / demselbigen mag man weiter andere stück mehr / welche für solche fehl vnd erschrockenliche gebrächen in sonderheit verordnet seindt / weiter vermischen / vnd fürnemlichen weissen Sänffsamem / darvon das Hirn in sonderheit getrücknet / vnnnd vor dem Schlag vnd Paralys versichert werde. Doch soll dieser Samen nicht also schlecht für sich selbs gebraucht / oder genüzt werden / sonder man muß in vorbereyten / vnd im etwas seiner auffriecheden vnnnd schädlichen schärpffe / darmit er dem Gesicht zu wider vnnnd fast schädlich ist / benemen / Thu ihm also:

Laß ihn einen Tag vnd ein Nacht / in gutem kräftigem rectificiertem gebrandtem Wein wol erbeyßen / trückne ihn widerumb / laß ihn darnach zum anderen mahl inn rechtgeschaffnem Lauander Wasser / vonn den abgeroyfften Blümlin in kräftigem Wein oder vnuermischtem



### Drit theyl dieses Buchs /

Dem Maluasier erbeyhet / vnnnd also abgezogen / widerumb also lang erbeyhen / darnach trüekne ihn wol / Solchen bereyten weissen Sänffsamem magst du auch / wie andere Samen / zu erst gemelten gebrächet in sonderheynt Conficieren lassen / oder also rohe brauchen.

Weiter brauchet man zu ob gemelten sachen Peonien wurzel / Peonien körner / weiß Diptam wurzel / Maieron samem / des Sämleins vom wolriechenden Stiscakraut / Basilien samem / vnnnd andere dergleichen stück / so dem Haupt dienen / dergleichen magstu in gebrächen der brust auch solche stück nemen / welche der Brust in sonderheynt dienlich seindt / vnnnd vnder solche vermischung brauchen / zc.

Der gemeyn Man / woher er solche Confect nicht bey der handt hat / mag er sich mit dem rohen oder blossen Sämlein behelffen / sonderlich die / so einen blöden vnn däuwigen Magen / sich doch vnnuermüglichheynt halben / nicht wol nach der Arzet Regeln halten können / sonder allerley Speiß



Speiß vnd Kost/ auch vngesundes tranck  
 von seygerm vnzeitigem Wein / oder ro-  
 hem Wasser/ gebrauchen müssen/ daruon  
 sie etwan faule Magen febres bekomme/  
 dieselben mögen in dieses Puluer auff fol-  
 gende weise mit geringem Kosten zurich-  
 ten/ den Magen/ das Haupt/ Hirn/ vnd  
 Gesicht damit zuerhalten / vnd vor bösen  
 zufällen zubeschirmen.

Nimb obgemeltes Süßholz / klein ges-  
 schnitten vier loth/ Coriander/ der vorhin  
 inn Essig erbeyset sey / Fenchel Samen/  
 Mattkümmel Samen/ jedes ein halb lot/  
 des bittern Enzian/ welcher alle vngesun-  
 de böse Schleim / vnd giftige Materi/ so  
 sich im Magen angehenget hat/ verzehret  
 vnd austreibet/ Calmus wurzel / frisch  
 reyngeschabnen weissen Zimber/ jedes drey  
 quintlein/ Bibinellen samem oder wurzel/  
 Kauten samem / jedes ein quintlein. Die  
 groben Stück alle fast klein zerschnitten/  
 vnd also durcheinander vermischet. Wolt  
 es dir aber zu bitter sein/ so magst du mehr  
 Süßholz darzu nemen.

1015086 Drittheyl dieses Buchs /re.

Diß ist ein kräftige bewerte argeney/  
für alle obgemelte fehl vnd gebrächen/des  
morgens nüchtern ein gebähete schnitten  
Brodts/ inn gutem kräftigem Wein ge-  
nezt/vñ darauff gestreuwet / von solchem  
grobem Puluer/ vñ also eingenom-  
men/darauff ein stund oder  
drey gefasset.

¶ Ende des Regiments der  
gesundtheyt.

Getruckt zu Franckfurt  
am Mayn / bey Christian Ege-  
nolffs Erben / In verlegung D. Adami  
Loniceri / M. Johannis Cnippij/vnd Pauli  
Steinmeyers/ Im jar nach der  
Geburt Christi vnseres  
Erlösers/

M. D. LXXIII.



