

Die Sunn gross herrschaft walt, Mars scrýt die hell in zerspalt, Venus fröidenrich wolgemüt, Jupiter den geistlichen git rat, Mercurius natur weder bös noch güt, Saturnus ist rüs oft leiden, Er hat es mit ketzeren und mit heiden.

21. p. 363—368.

Monatsregimina.

Zwei ineinander verflochtene Regimina, das eine in Versen, wie wir sie häufig in Kalendern finden, das andere Exzerpte aus griechischen und arabischen Autoren. Ersteres ist bereits von MOREL veröffentlicht worden.¹⁾ Ich gebe daher im folgenden nur die ersten Verse als Probe und den ganzen Prosatext. In diesen Regimina, die uns vielfach einen kindischen Eindruck machen, steckt doch eine tiefe Weisheit. Es sind die mageren Überreste der einst so hochentwickelten antiken Diätetik, einer Lehre vom gesunden Leben, wie wir sie nicht wieder erreicht haben.

p. 363.

Jenner.

Jenner bin ich genannt,
Trincken und essen sind mir wol erkannt,
In disem manet ist mir güt,
Von den menschen laßen blüt.
Nit ensalbe din gebein,
So die man treit wässer hein.
Boumpflantzen und hüser buwen,
Rat ich die mit truwen.
Wer gan oder riten sol,
Den lingt des wegs nit gar wol.

p. 364.

Es spricht der meister Almansor, dz man sölle in dem Jenner guten win nüchter trincken. Din latwerien sol sin dyaleteng, dz solt du nüchter essen, ob du wilt dyatragantum, solt du in einem schweisbad trincken. Enkein tranck solt du zü artzny nit nemen. Din tranck sol sin ingber und rebaricum, pfeffer, negelin und semlich specery solt du nüchter esse. Du solt ouch in disem manet nit laßen. Der sin aber nit entbüren mag, der sol zu der läber ader laßen, an dem lingen arm, so die man wachset.

Von dem Manet genannt der Hornung.

Es spricht Ypocras der meister, man söll sich in dem hornung warm haben, dz man nit rittig werde. Kitzin fleisch sol man nit essen. Hut dich vor aller kalter spis. Din tranck sol sin ab agrimonien und epfen samen. Und üb din hb ernstlichen. Hüt dich vor über essen, vor aller trunckenheit. Uff der hand und uff dem tumen ist gut laßen und ouch zu dem haupt.

Von dem Mertzzen.

Es spricht der meister Galienus, man soll süß ding in dem mertzen essen. Und mett soll man nüchteren trincken. Köl gekochet solt du essen. Honig win und essich misch züsamen (365) und leg darin rätig und frü nüchteren so iß sin gnüg, daruf so trinck lewes wasser ein güten tranck. Ob du zevol bist, so druck ein feder in öl und strich die an die rachen, dz du dich verdest erbrechen. Güt specery solt du daruf nießen, enkein tribend tranck nim nit, wan das macht dich kalt. Din tranck sy ab ruten und ab boleyen. Vil solt du baden, aber nit zü heiß. Du solt nit laßen und sunderlich uff dem dumen.

¹⁾ Anzeiger f. Kunde d. deutsch. Vorzeit. 1872, 215—218.

Aberell.

Meister Johannes spricht, man soll in dem Aberell tranck nemen, das dich tribe. Frisch fleisch solt du essen. Wurtzen solt du nit essen als rätich und gumpest, wann das gebirt den bösen fluß. Schrepfen ist gut und gesund. Din tranck sol sin ab bethonien und ruten oder vermüt und bibinellen. Zü der median ist nit gut laßen.

Madius.

Es spricht meister Avicenna, man solle in dem Meyen nit zü der Lären laßen. Tranck das lindre solt du nemen. Warm baden hab lieb, enkeines tieres noch fisches houpt yß nit noch fuß. Warm spyß sol sin din, kressen und des gelichnus, wann dannen wirt das blüt gefrischet. Meyensmaltz iß nüchteren davon wirdest du gelindert. Din tranck sol sin ab vermüt und venchel samen, das stoß wol geweschen und misch dz mit geißiner milch (366) und laß das über nacht stan und so es luter wirt, so trinck es dry tag nüchterem.

Brachet.

Averrois der meister spricht, man solle in dem brachmanet all tag nüchteren prunnen wasser trincken. Lattich mit essich solt du essen. Schlaf nit zevil. Visch, hert eyer, hert kás, schwinin fleisch und alles gebraten fleisch ist nit gesund. Din tranck ab saluen blümen und ab ruten, holderblüst solt du nüchter essen.

Höwmanet.

Rasis der meister spricht, man solle in dem höwmanet enkein tranck nemen, dz dich lindre. Vor unluterkeit hüte dich. Des besten wins trinck nüchtern. Herte spyß ued gebraten fleisch iß nit dz du <n>icht zwengig werdest. Nit schlaf zevil. Was von milch ist, dz ist gesund. Din tranck sy ab saluen, ruten, vermüt und epfen samen, ruten garben und steinbrechen solt du essen. Du solt nit laßen noch kein tranck nemen, von XV kalendas augusti, das ist der VI tag nach sant Margretentag, den so vachet an richsnea ein sterna heißet caniculus, das heißent die hündischen tagen, und wärent bis uff sant bartholomeus tag. Von den tagen vindest du in disem buch hernach merklichen geschriben, als von den hündischen tagen.

Augustus. Ougst.

In dem Ougsten spricht Seneca denn so nim kein artzny von innen, wann es die hündischen tag sind, hüt dich ouch vor milch, enkein süßi spyß iß nit, sunder die bitter sind. Trinck nit vil win. Vor unluterkeit hüt dich. Ouch hüt dich vor aller hitz. Bier und mätt trinck nit, es sy denn frisch. Din tranck sy ab äpfen blümen und boleyen und vermüt.

September.

Ysays der meister spricht, dz man solle in den ersten herbstmanet brot uß geißiner und scheffner milch essen nüchteren. Und alle ding sind gut zü messen. Man sol ouch laßen. Du macht ouch alle wurtzen nützen. Du macht ouch alle zittig frucht essen und sömlich ding und obst.

September.

Constantin der meister schribt, man solle in dem andren herbst manet schwinin fleisch gesotten essen. Trübel solt du alltag essen und win most trincken, wann das reiniget den lib und macht dich gesund. Geflügel, (368) geißin und schäffin milch ist gesund zü essen und zü trincken. Din tranck sy ab pfeffer und nägelin. Du solt laßen und tranck nemen.

November.

In dem dritten herbst manet schribt der meister Mesue, dz man söl kein schweißbad haben, dz din blüt oder farw <n>icht versert werde. Enkein haupt solt du essen. Vor unluterkeit hüte dich. Alles warm ding hab lieb und das dich lind mache. Senf, pfeffer, knoblauch, agrimonien und zwifel iß in disem manet. Dinen lib solt du uben, tranck macht du nemen, zu der läbren laß und vintusen.

Dezember.

Plato schribt in sinem capitel, dz man in dem winter manet alle ding essen und trincken söll. Und din win und din wasser sol nit zekalt sin. Tranck macht du nemen. Din haupt und ouch din fuß solt warm halten. Gumpest und alle kalte spyß ist ungesund. Zü der läbren und zü dem haupt und zü allen adren gemeinlich ist güt laßen und vintusen, ob du wilt. Agrimonien solt du smercken und essen, das ist gesund dem hirn. Du solt den mund weschen und rein halten.

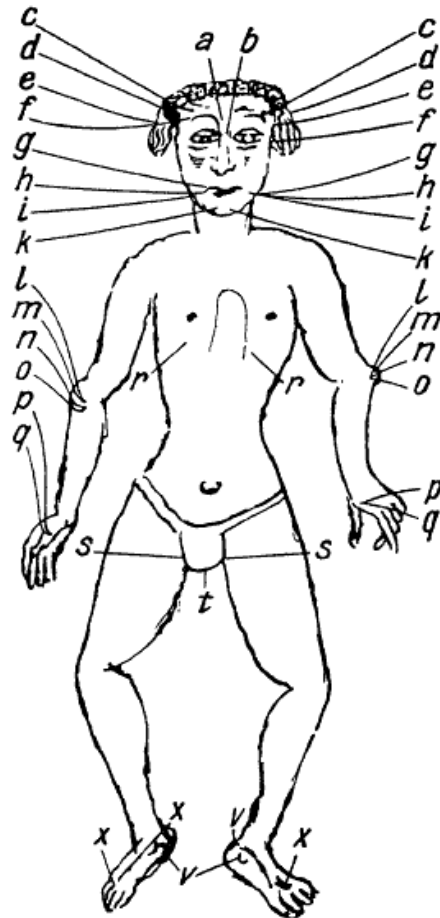


Fig. 1.