

Nun folgen auch die rechten Bade Regeln / wie man beides das kalte vnd warme Bad mit nutz anstellen sol :

Erstlichen ist es der Gesundheit zutreglichen / das man nicht Täglichen / sondern Monatlichen zweymal / oder in zweyen Monaten dreymal bade.

Zum Andern / soll man zum Bade nicht eilen / wenn man die Ehelichen Werck zu viel geübet / oder den Leib sonsten mit harter arbeit vnd vbung sehr Krafftloß gemacht hat / deßgleichen auch / wann man zuvorn gewacht / vnd des Nachts nicht geschlaffen.

Zum Dritten / sol man fleiß haben / das man nicht bald auffß Essen / oder wann man sich hat vollgesoffen Bade.

Zum Vierden / soll man auch nicht mit verstopfftem Leibe / oder das der Leib mit vielen bösen feuchtigkeiten beschweret sey / ins Bad gehen / sondern den Leib zuvor entledigen / vnd einen Stulgang haben.

Zum Fünfften / soll man im Bade weder Essen noch Trincken / denn die erfahrung bezeuget / das die jenigen / so sich mit trincken im Bade uerladen / oft in plötzliche Kranckheit fallen / vnd hinsterven.

Gleicher gestalt / soll man auch auffß Bad nicht bald essen / sondern eine ganze / oder zum wenigsten eine halbe Stund fasten / auch nicht sehr kalt trincken in sich giessen / oder auff das Bad ein gutten rausch sauffen / vnd sich mit starcken Wein erfüllen / denn die solches thun / die rühret gemeiniglich der Schlag / oder fallen in die Gicht / Zipperle / Hüfftwehe oder Wassersucht.

Zum Sechsten / soll man auch nicht etliche Stunden im Bade verharren / denn solches nicht allein den Leib sehr erhitzt / sondern verzehret auch denseiben / vnd macht ihn krafftloß / darumb / so baldt sich die Hände oder Finger im Bade beginnen zu runzeln / ist es zeit / sich hinaus zumachen.

Zum Siebenden / sollen fette Personen / so gerne mager sein