

wollen / nüchtern baden / die hageren aber vnd durren sollen erst nach essens vber drey oder vier Stunden baden.

Die jenigen aber / so nüchtern nicht wol baden können / sollen zuvorn ein weich Ey / vnd ein bitten Brots oder zweene in Wein getaucht / essen.

Zum Achten / sollen die jenigen / denen das Haupt in oder nach dem bade pflegt wehe zuthun / das Haupt alsbald mit geringer Laugen / darinnen Camomillen Blumen gesotten worden / zwagen lassen.

Zum Neunden / ehe man aus dem bade gehet / soll man das Haupt / vnd den ganzen Leib für der Luft vnd Kälte gar wol bewahren.

Zum Zehenden vnd Letzten / lobet Galenus, das es vberaus nütlichen sey / sich auff das bad zur ruhe vnd schlaff zubeggeben / denn solches zur verdawung der bösen Feuchtigkeit vberaus bequem sey / darumb etliche in Düringen vnd Meissen / in dem an vnd außziehe Stüblein ein fein zubereit Bettlein haben / vnd so bald sie aus der Badstuben schreyten / lassen sie sich mit warmen Tüchern abtreugen / vnd legen sich dann nieder vnd ruhen.

Zu rechter zeit vnd messiglichen die Ehelichen Wercke gebraucht / bringen dieselbe grossen nutz / vnd sind zu erhaltung guter Gesundheit ganz ersprieslichen / denn die Schweislöcher davon eröffnet vnd erweittert werden / das Gemüth vnd die Vernunft erfrewet / vnd der Zorn gehindert wird. Es ist auch das beyliegen den trawrigen / Melancholischen vnd schwermüttigen / auch denen so gerne allein sindt / vnd nicht mit vielen Leuten zuthun haben wollen / ganz dienstlichen.

Item / denen so feuchter vnd warmer Natur / sindt die Ehelichen Werck zu üben vberaus nütlichen / wie denn auch denen / so viel pituitæ haben / So ist auch solche übung im Winter vnd Fröling am aller bequemesten / im Sommer aber vnd Herbst soll man dieselbe einstellen.

Die