

Wahrheit und Berrichtung lobwürdi-
 ger Dinge/(13) und endlich ist der Schlaf
 eine Arkney vieler Haupt-Schmerzen
 und anderer grossen Kranckheiten. Weil
 uns nun von Gott diese Gnad verliehen/
 sollen wir sie nicht mißbrauchen/ daß wir
 durch Faulenzen und Trunckenheit das
 lange Schlafen gewohnen/ sondern viel-
 mehr bedencken / daß wir auch zum
 Wachen/ Bethen und Arbeiten von
 Gott sind erschaffen worden. Wie
 nun der mäßige Schlaf vielfältigen
 Nutzen bringet / also auch der übermäß-
 sige und lange Schlaf grossen Schaden/
 denn (1) dadurch wird der Unflath nicht
 zu rechter Zeit ausgeführet/ sondern blei-
 bet länger als billig ist im Leib / (2) der
 Kopf wird schwer und mit vielen Dün-
 sten beladen (3) auch alle Glieder zur Be-
 wegung untüchtig/ (4) die Geisterlein
 werden wie träg und verdunckelt/ (5) das
 Gemüht und Gedächtnis werden stumpf/
 darum diejenigen / so mit dem Raken im
 Schlafen eine Wette anstellen/ selten zum
 bestimmten Alter kommen/ deswegen sollen sie