

# Von dem Heymonat



In dem Julio das ist der heymonet das der augustimo  
nat ist. so heben sich an die tag in den sich ain iettlicher  
mensch hietten soll wann die tag sind angstlich an das  
man sy nennet in der geschrift die hunds tag also sorg-  
klich ist die zeit in diesem tagenn. Man soll auch nit  
zu aderlassenn noch tranck nemenn/wann es ist nit  
gutt zu der zeit der mag/vnnd das hirn/vnnd die leber/  
vnd die lung oder das miltz mit kainerlai dingen bewe-  
gen/wann es ist gar sorgklich in diesem monat/so wüird villedicht dem hertz  
en vnd auch dem ganzenn leib so enge das der mensch ersticken müest vnnd  
gächs todes sterben. darumb soll man nit tranck nemen noch lassen dem niez  
mit köpffen in dem bad dem das not ist. In senften baden mag man wol  
niechtern baden. Man soll in diesen zwayen monatē gar wenig weins trinck  
en durre des magens vnd der lebern/kalt wasser soll man trincken niechtern  
alle tag in diesem monat wider die colera das man die vertreib/vnnd aller  
schlacht ding das do grün ist das soll man zu dieser zeit dick ansehen/ das ist  
gutt zu dem haupt vnd zu den augen/grüne farb ist allwegen gut vnd gesund  
den augen. Darzugeschwer soll man vertreiben in diesem monat mit gutter  
salben. Tümmel in dem iar kumpt es also gern als in diesem monat. Raut  
ten saft/vnd ysopen saft/vnd Eppensaft. soll man mit honig mischen vn̄  
soll den hals vnd die kelen damit bestreichen das ist gut. In kainer weis soll  
man die geschwer vnd die trief in diesen zwayen monaten auf stechen als lieb  
im sein leib vnd leben sey. In aller maß soll man sich hietten in diesen monet  
en vnd aller maist vor bösen vischen die in pfitzigen vnd faulen wassern ge-  
fangen seind an den ist man schier den tod. In diesen monaten soll man kōl  
lattich vn̄ papeln nit essen wann sy haben aiter vn̄ vergift in in zu dieser zeit  
Es ist auch gut das man in diesen zway monaten esse salua knoblach vnnd  
rahen spegk/das ist nutz vnd gesundt. Man soll auch wenig baden in diese  
monat. Tümmel ratten lilien gamandriam saluai fenchen samen. Polley lieb-  
stuck samen liechte benedicte oder menie. Vnd solt die müschen mit gutem  
würzen die nit zu hais sind vnd mit siessem holtz vnnd mit enis mit zucker  
Gemüscht vnd getemperiert vnnd solt ain puluer oder ain lattweg davon  
machen vnd solt das offte nützen so werest du dich wider die grofen hitz die  
in diesem monat ist/vnnd bist behiet vor aller hannd vngesuntheit des leibs  
vnd siechumb die dir wider faren möchtten in dieser zeit