bewehrtem Schutz-Mittelin / damit der Arme so wohl / als der Reiche / getröst seyn möge / best. eissen.

Wie sich ein jeder selbst beschützen soll.

NAch dem ein jeder Hauß-Vatter vnderrichtet / wie vnd auff was weiß er nach Gott sein Hauß durch natürliche Mittel vor der ansteckenden Sucht befreyen / vnd so vil möglich / bewahren möge. Als wird einem jeden / dem sein Leben lieb ist / für sein selbest eigene Person / wie er sein Gesundheit erhalten / vnd mit der Gnad Gottes von diser Sucht befreyt verbleiben möge / gnugsame vnderweisung an die Hand geben: vnd solle einem jedwederen sein eygene Santz anbefohlen sein. Es ist zwar ein gemein Sprichwort: weit darvon ist gut für den Schutz. Es wär zwar freylich gut / wann ein jeder sein Gesundheit /

vnd

vnd Leben zu erhalten/ diſem Vers nachfolgen könnte:

Mox longè, tardè, cede recede, redi.

Das iſt:

Mach dich bald von dannen weit/
Zu ruck kom langſam mit der Zeit.

Aber lieber: wann alle Stätt / Flecken/ Dörffer / ja das gantze Land mit der leydigen Sucht angeſteckt / wie ſoll einer ſich mit der Flucht befreyen? Fürs ander/ ſo müſſen die Lebens-Mittel / als die gröſte Nothwendigkeit bey der Hand ſeyn/ welcher aber ſolche nicht hat / ſonder ſein tägliches ſtücklin Brod mit der Ax / dem Pflegel / oder ſonſten ſeinem Handwerck/ alle Tag ſuchen muß / wie ſolte ein ſolcher in der Frembde / da alles überloffen / vnd überſetzt / ſich gleich ernehren können? Wird alſo das Beſte ſeyn/ daß einer ſich ſelbſten/ vnd die Seinige/ ſo vil es ſeyn kan/ in Obacht nemme: vnnd abſonderlich diejenige / die

Rohe/

Noht-Ehe/ Freundschafft / oder andere gezimbliche Vrsachen halber zu einem Krancken solten / müssen / oder wolten/ vor allem sich dem Göttlichen Willen vnderwerffen: der Barmhertzigkeit/vnd Gnad GOttes/vnd seinen H. Patronen demühtigst befehlen / alle Einbildung/ Forcht vnd Schröcken / so vil es seyn kan/auß dem Sinn schlagen; ein guten Muht/vnd starcke Hoffnung auff Gott machen: Alsdann in denen 6. vnvermeidlichen Dingen / ohn welche der Mensch so wenig als der Fisch ohne Wasser leben kan/ gebührend/ vnd mässiglich verhalten / folgends mit gebührenden natürlichen Mitelen sich versehen.

Erstlich / vnd vornemblich solle sich ein jeder Gesunder aller Gemeinschafft mit den Krancken/vnd schon Inficirten/ enthalten; sich von ihnen (es seyn gleich Freund oder Bekandter / entfehrnen. Vnd damit einer allzeit ein reinen/ vnd gesunden Lufft in sich zihe / so solle er sein

Kam-

Kammer/vnd Gemach / worinnen er am meisten wohnet / täglich 2. mahl mit einem schon oben angezeigtem Rauch reinigen; alle morastige Orth/ feüchte/ vngesundte Zimmer vnnd Kammeren/ meyden/ vnd alle Spinnenweben / vnd andere Vnsauberkeiten / waß daß auch auch sein mag/hinauß kehren: alsdann mit einem Flammen Fewr von Wachholder/ oder Fohren-Holtz / oder Reiß/ das Zimmer reinigen lassen. Man kan auch in dieses Fewr einen Löffel voll Saltz / so vor in einer Pfannen wol geröst ist worden/ einwerffen/welches den Lufft desto mehr reiniget.

Es lernet die Schola Salernitana, daß der Lufft allzeit rein seyn soll/ vnd sagt:

Lucidus ac mundus sit ritè habitabilis aër;
Infectus neque, sit redolens foetore cloacæ.

Der Lufft / darinn die Wohnung ist /
Sey hell / vnd klar zu jeder frist ;
Nicht stinckend wie ein Heimblich
G'mach
Nicht inficirt , daß man ver-
schmach.

Zu dem End können die Herren Tabacks-Brüder Gewohnheit auch in Acht nemmen ! Weilen auch ohne daß das Morgen-Essen bey vns gemein ist / so solle keiner auß dem Hauß gehen / er habe dann zuvor etlich Löffel mit Suppen / darinnen 2. oder 3. Löffel voll Gifft- oder anderer guter Essig vermischet sey / zu sich genommen. So dann wann einer außgehen will (ob er gleich die oben gemelte Nuß Ladwergen / oder ein anders Præservativ , genommen ; so solle er nicht desto weniger endweders 6. Rauten-Bläder / 10. oder 11. Wachholder Beer. 4. oder 5. Nußkernen / 3. Knoblauchzehn / 3. Lohrbonen / 2. Feigen / oder aber ein stücklein Angelica / Bibernell /

Enzian

Enzian / Leibstücker / Meisterwurtzen / oder Citronen-Scheiffen / welches jhm vnder disen Stucken beyhanden ist / zeit / allzeit zuvor in einem guten Essig eingedunckt / in dem Mund nemmen / vnd verküffen. Item / es schreibt Johann Chuffer daß er selbsten Año 1628. erfahren / welcher Morgens nichter seines eygnen Harns getruncken / sey keiner an diser Sucht gestorben ; dessen Vrsach Mindererus in seiner Kriegs-Artzney beweisset.

Sonsten pflegt man auch gewisse Gegen-Gifft / oder so genannte Amuleta anzuhencken; vnder allen anderen aber rühmet zum höchsten Athanasius Kircherus Soc. Iesu, vnd Helmantius, man soll im Julio oder Augusto an einem Nachmittag ein Krott spissen / solche in der Sonnen gantz außtrücknen lassen / selbige kan man zu Contagions Zeit in Zendel / oder Daffet einnehen / auff der lincken Seiten der Brust sol-

che bey sich tragen / so solle sie vor Pest / vnd allem Gifft den Menschen bewahren. Alle Morgen einen guten Messerspitz Teriax / 2. oder 3. Tropffen Balsam Sulphuris genommen ; Item Brod / Butter / vnd Rauthen Blätter mit Nuß-Kernen genossen / ist auch gut; bey trübem nebligem Wetter aber solle man (wann anderst die grosse Noht das Außgehen nit erforderet) zu Hauß verbleiben / vnd zu Vertreibung der Zeit ein Pfeiffen Toback vor die Hand nemmen.

Dieweilen aber ein Wohl Ehrwürdige / außgesetzte / vnnd zu den Krancken verordnete Priesterschafft / vnd Beicht-Vätter wegen deß H. Meß-Opffers der obigen Mittlen sich nicht wohl bedienen können / absonderlich da sie zu vilmahlen bey nächtlich / vnd vngelegener Zeit / oder am Morgen früh Pflicht vnnd Ambts wegen die Krancke Beicht hören / vnd verwahren müssen / so sollen sie

ein

ein dreyfach zusamen geflochtene Wax-Kertzen/damit der Flammen desto grösser sey/anzinden/vnd solche zwischen jhnen vnd dem Krancken halten / vnnd brennen lassen/wordurch die Miasmata pestifera, vnd gifftige Athen mercklich zertheilt werden. So dann können sie auch (gleich wie man sonsten auß Silber zu machen pflegt) einen auß Wach/holder Holtz/so genante Bisems Knöpff/ erexlen lassen/darinnen kleine Schwämlein/so ein gutem Rauthen- oder anderen Gifft-Essig eingedunckt worden/verschliessen / vnnd stehts daran rüechen; wann aber die H. Meß sie nicht verhindert/können sie auch gleich anderen die obbedeutete Præservativ-Mitel brauchen.

Item / wann sie einen Krancken Beichthören/ sollen sie nicht grad gegen jhnen / sonder also daß der Lufft nicht von/sonder gegen dem Krancken gehe/ beyseiths stehen: Auch sollen sich wenist zu 14. wo nicht zu 8. Tagen in ein S. v.

Schweiß legen: zuvor aber ein schweiß vnnd Gifft treibendtes Mittel einnemmen / dem Schweiß ordenlich abwarten / im übrigen in allen Præservativ-Mittel so wohl den 6. vnvermeydenlichen Dingen / als anderem sich gleich anderen verhalten / ꝛc. Dises sollen auch die verordnete Artz / vnd alle / so zu vnd mit den Krancken vmbgehen müssen / in obacht nemmen / jhnen das Schwitzen / vnd andere Mittel lassen befohlen seyn: Alsdann alle Sorg / Fleiß / vnd Willen vnerschrocken dahin anwenden / damit alle bedürfftige Krancke zu Seel vnd Leib ersprißlich nichts ermanglen.

Speiß vnd Tranck belanget / stehe ich zwar vmb etwas an: dann gleiche Speiß vnd Tranck dem Reichen vnd Armen / dem Alten vnd Jungen / dem Miessigē / vnd Arbeitsamen / fürzuschreiben / laßt sich nicht wol thun / halte derowegen vor das Beste / daß sich ein jeder nach seinem Vermögen vnnd

Con-

Condition, sein ordentlich Ja emäß / vnd wohl im Essen vnd Trincken verhalte: dann die Mäßigkeit zu allen Zeiten ein Erhaltung / vnd Befürderung der Gesundheit ist / wie solches die obgemelte Schuel lehrt / sagend:

Omnibus assuetam jubeo servare diætam:
Quod sic esse probo, in sit mutare necesse.
Hyppo testis, quoniam sequitur mala pestis.

Item.

Fortior hâc metâ est medicina certa diæta,
Quàm si non cures fatue regis & malè curas.

Derentwegen die Jenige so kein grosse Arbeit verrichten / mögen sich deß Tags mit 2. ordentliche Mahlzeitlin / als Mittags vmb 11. Abends vmb 6.

Ihren vergnügen lassen. Weilen aber zu solchen Zeiten einige Speisen zu Erhaltung der Gesundheit nutzlicher seynd/ als andere/ so wäre zwar nicht auß der Sach/ welche man erwöhlen/ vnd welche man meyden soll/ ein Vnderscheid zumachen: weilen aber der gemeine Handwercks-Mann/ Taglähner/ vnnd dergleichen/ die jenige Speisen/ so zum Handel tauglich wären/ beyzubringen nicht wol müglich; sonder sich gleichwohl mit der zuvor gewohnten Speisen/ vnd so einer mit seiner Hand-Arbeit erwerben kan/ behelffen muß/ ja es schmeckt jhm ein solche grobe/ schlechte Speiß/ wann sie nur wol auß gewässeret/ wohlgekocht/ vnd recht gesaltzen ist/ besser/ vnd schad jhm offt weniger/ als dem Reichen allerhand delicate Bißlin/ ist also diser Spruch/ Victus quò simplicior, eò salubior: nicht zu verwerffen. Es ist auch nicht ohne/ daß die jenige Speisen/ so die Natur gewohnet/

einem

einem vil angenehmer seynd / als andere frembde Speissen/vnd heist:

Gewohnte Speß vil besser schmeckt/
Als was ein frembde Kuchel trägt.

Jedoch aber will ich ein jeden Hertzerey wohlmeynent / gleichwol bey seiner gewohnlichen Nahrung wo ß jhme Gots beschert/ zu verbleiben: Aber bey solchen gefährlichen Zeiten allen Vberfluß/ vnd Vnmässigkeit zu meyden / so vil es seyn kan erinnert haben: vnd solle absonderlich ein jeder / deß er nichts auß angesteckten Orthen / oder verdachtigen Leuthen kauffe/ wol auffsehen / vnd solle jhme nachfolgende Speissen / so vil müglich / zumeyden lassen angelegen seyn:

Persica, poma, pyra, & lac, caseus & caro salsa;
Et caro cervina, & leporina, bovina, caprina.

Pfersich / Oepffel / Byren vnd Käß /
Milch vnd Fleisch/so g'saltzen räß.

Auß-

Außgetrucknet in dem Rauch/
Hirsch/Haß/Hag- vnd Geiß-Fleisch
auch.

Hergegen/wer kan/ soll erwöhlen:

Ova recentia, vina rubentia, pinguia jura,
Cùm similia pura, naturæ sunt valitura.

Frisch Eyer/ vnd hell rohter Wein/
Ein gute Suppen darbey steht fein/
Weil dise frisch/klar/glat vnd puhr/
Seynd sie gesund vor die Natur.

Weiters solle man meyden geräuchte Fisch/weilen solche vnverträwlich/vnd folgendts ein vnreines Geblüt verursachen: Item/ Bonen/ Saur Kraut/ gereichte Würst/ schweine Fleisch/ vnd dergleichen grobe/faule/vnd verdorbene Speissen. Es ist zwar nicht ohn daß durch das Arbeiten die harttäwige Speissen offt ein im Leib verborgene

Fäul-

Fäulnuß ohne einigen Schanden außgeführt wird; darumben dann weilen das Verbott der Speissen / in diser Statt nicht wol observirt werden / als wolle man wenigst die Mässigkeit gebrauchen: Jedoch aber zu Sommers-Zeit solle man sich vor dem Stein-Obs / als Pflaumen / Kirschen / &c. als welches ohn das dem Leib kein sondere Nahrung gibt / sonder ein pure Schleckerey ist / als einen Lebens-Feind ist hüten: zu täglichen Speiß kan man brauchen / Gersten / oder durchgeschlagne Erbsen Suppen; dann es heist:

Pisum laudandum, nunc sumpsimus ac reprobandum,
Est inflativum cum pellibus atque nocivum.
Pellibus ablatis sunt bona pisa satis.

Erbsen mit den Häuten gnossen /
Machen offtmahl grobe Bossen;

Dann

Dann sie schaden/ blehen auch/
Kurren/ murren in den Bauch.
Da sie aber durchgeschlagen/
Seynd sie gut einem jeden Magen.

Item/ frische lindgesottne Eyer/ Oepfelmüser/ weiß vnd gelbe Ruben/ wann sie anderst wol gekochet seynd/ nach diesem Vers:

Radix rapa bona est, comedenti dat tria dona:
Visum clarificat, ventrem mollit, bene bombit.

Frisch Rind- vnnd Kalb-Fleisch/ Hecht/ vor allen vnd dergleichen harte/ auch kleine Fisch/ nach dem Vers:

Si pisces molles sunt, magno corpore talles;
Si pisces duri, parvi sunt plus valituri.

Zu Zeiten kan wol auch ein frischer Hering mitlauffen. Item/alle Kräuter/ so ein Schärpffe in sich haben; als Garten-Gressig/Sauramppfer/ vnd dergleichen kan man mit Nutzen geniessen. Es ist auch zu mercken / daß alle Speissen recht vnd wol gesaltzen seyen; weilen das Saltz so wol in der Vorsorg/als auch in der Cur der gleichen Suchten/vnd faulen Fieber ein Wider-Gifft ist/ auch die Thäwung vnnd Nahrung desto leichter durch den gantzen Leib gefuhrt wird, dan es heist:

Sal virus refugat, insipitámque saporat:
Sal condimenti præponi debet edenti.

Auch solle man sich befleissen/daß das Brodt wol auß gebachen/ nicht gar zu sawr/aber annemblich gesaltzen sey/ wie Schola Salernitana sagt:

Et panis salsus, fermentatus, bene coctus,
Purus sit sanus, non talis sit sibi vanus.

Es soll auch allzeit von Gifft- oder anderem Essig vnder die Speissen / absonderlich die Suppen (weilen der Essig der Curruption vnd Fäulnuß hefftig widersteht) etwas gemischt werden. Jedoch sollen die Weibs-Personen / Kinder / vnd andere / denen der Essig / vnd saure Sachen / nicht dienen / hierinnen maß halten.

Das Trincken belangend wollen wir die Seiten nicht zu hoch spannen / doch aber will ich alle Zechbrüderlin erinneret haben / daß man zu solchen Zeiten / so lieb einem Leben / vnnd Gesundheit ist / von täglich Volltrincken abstehen: sintemahlen durch das stehtige Weintrincken / vnd ohne Verstand hineinschitten / der Leib erhitzigee / das Geblüt angezindt / zur Corruption gezwungen / vnd endlichen der Sucht der völlige Paß eröffnet

öffnet wird. Es könte zwar einer oder der ander sagen / man mag schreiben / singen / oder sagen / waß man will / ich hab allzeit gehört:

Vina bibant homines, animantia cætera fontes:
Abſit ab humano pectore potus aquæ.

Den Wein soll trincken Mañ vnd Weib /
Dann er erfrischt das Hertz im Leib /
Das Wasser bleib weit vnd fehr:
Weil es dem Leib macht groß beschwehr.
Durstig Leut / vnd guter Wein /
Sollen allzeit beysammen sein.

Diſes ist nicht ohn: ist auch nicht dahin vermeynt / daß man gar kein Wein trincken soll / sonder alleinig / wie in anderen nöhtig / die Bescheidenheit brauche / den Wein fein mässig / vnd nicht Maaß weiß trincken solle / ist allzeit ein erbarliches Zechlin nicht verbotten: sonder vil mehr zulässig; dann durch den Wein / so mit Vernunfft / vnd Bescheidenheit ge-

trincken/ wird der Mensch auffgemun-
tret/ vnd behertzt/ man vergist die Angst/
Forcht/ Schrecken/ vnnd Trawrigkeit/
kan also die Gesundheit vnd Leben ver-
längeret werden: dann

Gignit & humores melius vinum meliores,
Sed bene dilutum, saliens, moderamine sumptum.
Wein trincken macht gut Blut im Leib/
Aber daß mans nicht übertreib.
Es sagt auch der Poët:
Balnea, vina, Venus corrumpunt corpora nostra,
Conservant eadem balnea vina, venus.
Das Bad/ der Wein vnd Weib/
Verderben vnsere Leiber:
Dieselben auch erhalten/
Das Bad/ der Wein vnd Weiber.

Gleich wie nun ein erbarliches Trincklin nutzlichen gesund/ vnnd con-

consequenter zulässig ist / also ist im gegentheil daß stets vnd immerwehrende Vollsauffen vntauglich / schädlich vnd zumeiden. Es bilden ihnen zwar ein die Kranckenwarter bestelte Fuhr-Leüth/ oder Todten-Karrer / Todten-Gräber/ vnd dergleichen Burst / das sie durch daß stäte Vollrincken der Kranckheit entgehen / vnd dem Todt nit zu theil wöllen werden / da sie doch in gröster Lebens vnd gesundheits Gefahr seind/ wie solches vorschidene Authores erweisen/ daß die jenige / so steths gleich wie ein Faß mit dem Wein angefüllt/ von einer giftigen Sucht ergriffen/ gar selten dem Fahl entlauffen ; darumben solle man wie oben angedüten/ sich der Mässigkeit befleissen : dann ein mässiger Trunck Wein solchen Leuten / die vil mit Krancken oder Todten ihres tragenden Ambts halber vmbgehen müssen/ ist sehr ersprißlich/ vnd zulässig : aber nicht daß Vollsauffen biß man (wie jenen 2. frommen Swesteren begegnet) ein auff-

gehencketen Haasen für ein Crucifix/ den Stuben-Ofen für einen Bettel-Buben/ oder den Münster-Thurn für einen Mißquetirer ansicht. dann

Non facit ad longam crapula multa diem,

Offtmahl durch Vollerley man spührt/
Der gantze Leib zerstört wird.
Alsdann kommen gemeinglich glauffen/
Die Kranckheiten mit gantzen hauffen.
Dar ins Schloß brochen merck drauff
So gehr Thür selbsten auff:
Da schleicht hinein ein böser Gast/
Den du wohl niemahl gladen hast.
Vnd thut sich in deim Leib einflicken/
Ob jhm schon thust kein Botten schicken.
Entlich macht er in deinem Hauß/
Dein Leib vnd Leben den garauß.
Dann tausent trincken eh den Todt/
Ob einer stirbt auß Durstes-Noht.
Dann heißt es:
Dieß getruncken/ sawr bezahlt/
Hat man erfahren manigfalt.

Jedoch

Jedoch aber solle vnder allen Getränckten vnnd Weinen der Brantenwein / vnd ander starck gebrente Wasser als die Pest selbsten gemeidet werden; wann aber Angelica / Entzian Wurtzel / oder Wachholderbeer darein gebeitzt / kan wohl zu zeit ein Löffel voll genommen / vnd ein Stücklin der gebeitzten Sachen in dem Mund / wie bey dem Gifft Essig gemelt worden (gehalten werden) daß Trincken aber solle man mässigen damit die aquæ vitæ nit in aquas mortis verwend werden: hergegen solle zu dem ordenlichen Trincken erwehlt werden nach disem Vers.

Vinum sit clarúmque vetus, subtile, maturum:
Si fuerit nigrum, corpus tibi reddit pigrum.

Ein Wein / der an der Farb klar / blum / lauter / subtil / vnd wol Weinig ist / vnd ein lieblichen geruch hat / nit daß einem der schwefel biß an die Bine deß oberisten Zimmers hin auff steigt / oder man auß

dicke der Farb ein Tischeuch färben könn. Ein solcher gerechter Wein/wann er mit bescheidenheit getruncken wird/ stercket die natürliche Kräfften/muntert auff/vnd er frischet die lebendige Geister/fürderet die Dähwung deß Magens/ reiniget das Geblüth/erfrischet das hertz/vertreibt Melanckoley vnd Traurigkeit ꝛc. da man aber den Leib vnmässig vberschitet/vnd saufft/biß man alle 5. Sinn verlohren/wird man schnur stray das widerspil erfaren; dann es heist.

Ut Venus enervat vires, sic copia vini,
Et tentat gressus, debilitáque pedes,

Welchem aber der Beitel zu eng/ vnd zu leicht/kan an statt deß Weins seinem Durst mit einem Mäßlin Bier begegnen/Welches aber nit erst auß den Kessel kommen/wie es sonst der gemeine Lauffist/sonder solle fein abgelegen sein/ vnd folgende Tugenden haben:

Non

Non acidum sapiat cerevisia, sit bene clara;
Ex granis sit cocta bonis, satis ac veterata.
De quâ potetur, stomachus non inde gravetur.

Ein rechtes Bier nicht sawr sey/
Doch aber klar vnd hell darbey/
Auß frischer Gersten wol gekocht/
Und welches mit dem Alter bocht.
Von disem wer ein Trunck begehrt/
Dem wird der Magen nit beschwert.

Sorge aber wol/es werde der meiste theil/ob er Wein oder Bier zu dem Trincken erwöhlen wolle/ nit vil Kopffverbrechens brauchen; sonder gleichwol den Wasser-Krug an das Maul hencken/ vnnd darmit den Durst gestillen müssen/ oberachtet es heist:

Potus aquæ sumptus comedenti incommoda præstat,
Hinc friget & stomachus, crudus & inde cibus.

Unaclegenheit bey essens Zeit/
Das Wasser thut præstiren:
Der Magerkalt/da es dreinfalt/
Die Speiß nicht kan coquiren.
Dises obgemeldt wird man an dieses kommen müssen:
Jung gewohnt / alt gethon.

Von Ruh vnd Bewegung.

IN disen beeden sollen ebenfahls / wie in den vorigen / Maß gehalten werden; man solle nicht stehtig beunruhiget / auch nicht stehtig beruhiget seyn; sonder man solle sich nothwendig auch in etwas üben / absonderlich die / welche die Bewegnus gewohnet / sollen jhrer Gewohnheit den Zigel nicht auff einmal abschneiden: man solle aber sich nicht gar zu starck bemühen / Springen oder Tantzen / damit man nicht den Mund offen zuhalten / als wie ein Taubenschlag / vnd nach dem Athem zu schnappen / wie ein Fisch nach dem Wasser / gezwungen werde: wardurch dann der giftige Lufft würck-