

In alle ding dinst sich umb das das die naturlich  
 finge mit erfüllte und vordere und als das tier  
 von der zeit wegen das künfft off sebt als  
 steigt die sunn auch vordere off zu berg hie bei  
 mag ein yedlicher mensche mercken alle die  
 zeit d' welt in zwölff stück geteilt und geschickt  
 ist nach dem lauff d' sunnen also ist auch  
 die zeit des gistes geteilt in dem vmbgang d'  
 quaden ist das quade vmbgatt des herzen als  
 d' sunnen sich so man hat zu zwölff stück das  
 zwölff des herzen creydenlichen gelouben  
 In diesem monat solten alle ding essen und trincken  
 warm und wasser sol nicht zu kalt sein  
 treunt man den magst auch nemen den künfft  
 und den fruch solten warm salzen künfft  
 und alle kalte sachen ist ungesund alle ding die  
 künfft sind gesund zu d' leber und zu d' künfft  
 oder ist gut lassen und antusten ob du wilt:  
 Nun merck das die vorgeschriben figure weis und  
 heit wie man zu yeder oder lassen soll und wie  
 zu es nicht und gut ist das findet an yeder  
 oder besunderlich und was du lassen wilt das