

## Text der Seckauer Monatsregeln

(Graz, Universitätsbibliothek, Cod. 287, fol. 1v - 7r)

Transliteration und Übersetzung: Andrea Hofmeister, Ylva Schwinghammer (2012)

WINTER	<i>Warmiu dinch sint guot hie genozzen.</i>	[Dezember:] Hier ist es gut, warme Dinge zu sich zu nehmen.
	<i>In dem manot solt du niht chaltes niht ezzen.</i>	[Jänner:] In diesem Monat sollst du nichts Kaltes essen.
	<i>Hie behuote dich vor dem froste. und la uf der hant.</i>	[Februar:] Hier hüte dich vor dem Frost und lass aus der Hand zur Ader.
FRÜHLING	<i>Hie izze braten. und bade emzechlichen.</i>	[März:] Hier iss Gebratenes und bade häufig.
	<i>Hie nim getranch. und la uf dem fuoze.</i>	[April:] Hier nimm Trank und lass aus dem Fuß zur Ader.
	<i>Hie iz dicke ephich und poleium.</i>	[Mai:] Hier iss viel Sellerie und Flohkraut.
SOMMER	<i>Hie iz lattoch. und obez. und trinch nuohter.</i>	[Juni:] Hier iss Salat und Obst und trinke auf nüchternen Magen.
	<i>Hie solt du niht lazzen. und gamandream und chume ezzen.</i>	[Juli:] Hier sollst du nicht zur Ader lassen, aber Schafkraut und Kümmel essen.
	<i>Hie vermide heizziu ezzen. diu werrent.</i>	[August:] Hier vermeide erhitzende Speisen: Die schaden.
HERBST	<i>Hie solt lazzen. und dittamane und consolidam ezzen.</i>	[September:] Hier sollst du zur Ader lassen und Diptam sowie Consolida essen.
	<i>Hie iz geizen und schafen milch. und gariophil.</i>	[Oktober:] Hier nimm Ziegen- und Schafsmilch zu dir sowie Gewürznelken.
	<i>Hie iz galgan und cinemin. daz solt du dir guot sin.</i>	[November:] Hier iss Galgant und Zimt: Das wird dir gut tun.