

**Zeitschrift:** Zürcher Taschenbuch  
**Herausgeber:** Gesellschaft zürcherischer Geschichtsfreunde  
**Band:** 98 (1978)  
  
**Artikel:** Zur Entstehung und Charakteristik einer Zürcher Handschrift des 15. Jahrhunderts : Gesundheits- und Monatsregeln aus dem Jahre 1429  
**Autor:** Hauser, Albert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-985420>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Zur Entstehung und Charakteristik einer Zürcher Handschrift des 15. Jahrhunderts

Gesundheits- und Monatsregeln aus dem Jahre 1429

Die mittelalterlichen Handschriften der Zentralbibliothek in Zürich sind mustergültig katalogisiert und beschrieben. Das gilt auch für das Manuskript C 102 b. Es wird im Register als deutsches Arzneibuch des 15. Jahrhunderts bezeichnet und wurde bisher dem Straßburger Mönch und Liederdichter Heinrich von Laufenberg zugeschrieben. Bevor wir der Frage der Autorschaft nachgehen, wenden wir uns der Schrift selber zu. Eine erste Lesung zeigte recht bald, dass wir kein eigentliches Arzneibuch vor uns haben, sondern vielmehr ein «regimen sanitatis», ein Gesundheitsbüchlein, eine Sammlung von Wetter- und Gesundheitsregeln, von astrologischen und volksmedizinischen Ratschlägen sowie gärtnerischen Anleitungen, kurzum, so etwas wie ein frühes Hausväterbuch. Solche Schriften waren, wie die neueste Forschung zeigt, im 13./14. bis hinein ins 15. Jahrhundert weitverbreitet.<sup>1</sup> Unsere Schrift setzt mit den Monatsregeln ein. So wird genau gesagt, daß man beispielsweise im Januar nicht zu Ader lassen soll; empfohlen wird das Schweißbad; es wird geraten, früh, aber nicht zuviel zu essen. Mit eingestreut sind immer auch Prognostiken: Wenn es im Januar donnert, bedeutet es starke Winde, genug Frucht. Im Februar gilt es das Haupt vor Kälte zu schützen, guten Wein zu trinken. Beim Aderlassen soll man ganz bestimmte Tage (verworfenen Tage) meiden. Die einzelnen Monate ziehen im folgenden Kapitel in anderer Sicht an uns vorbei. Diesmal wird genau gesagt, welche Nahrungsmittel in den einzelnen Monaten zu bevorzugen und welche zu meiden sind. Vom Januar bis April soll man «hitzige» Speisen essen und trinken. Das gleiche gilt für den Herbstmonat. Die Frauen sollen Getränke zu sich nehmen, die kalter Natur sind. Im Oktober soll

---

<sup>1</sup> Vergl. dazu etwas die Übersicht bei Assion, P.: Altdeutsche Fachliteratur, Berlin 1973

man zum Beispiel Fische meiden, weil sie kalter Natur sind. Im Heumonat ist das Bier und im August sind der Wein und hitzige Speisen zu meiden. Im Wintermonat soll man keine Zwiebeln essen, das Wasserbad wie Nebel meiden. Baden, Aderlassen, Schlaf und Liebe, das alles wird hübsch aufgeteilt und vorgeschrieben, denn der Mensch muß ins Gleichgewicht kommen. Er muß wissen, daß die Elemente wie Luft, Wasser und Erde ganz verschiedene Qualitäten wie warm, kalt, feucht und trocken haben. Er muß die «commixtiones» oder «complexiones», das heißt, die verschiedenen Mischungsverhältnisse der Elemente und Qualitäten wissen. Es genügt nicht, den Körper und seine Organe zu kennen. Ebenso wichtig ist die Kenntnis der «res non naturales», der ganzen Umwelt. Schon dieses kleine Kapitel zeigt, welcher Art unser «Traktat» ist: wir haben hier ein «regimen sanitatis», eine Gesundheitslehre vor uns. Die mittelalterlichen Lehrschriften einer gesunden Lebensführung waren nicht für die Hand des Arztes als vielmehr für den Laien bestimmt. Sie sind gekennzeichnet durch eine Mischung spekulationsmäßiger, systematischer wie pragmatisch-realistischer Elemente. Sie sind nur verständlich, wenn wir sie vor dem Hintergrund der arabisch-scholastischen, auf hippokratische und galenische Anschauungen zurückweisenden gesamten Gesundheitslehre des Mittelalters betrachten.<sup>2</sup> Einen großen Raum nehmen in diesen Schriften — das gilt auch für unsere Handschrift — die Prognosen ein. Auf alte, letztlich babylonische Überlieferungen gestützt, versuchten die mittelalterlichen Astrologen aus dem Anfang des Jahres auf seinen ganzen Ablauf zu schließen. Dabei galt es nicht nur auf die Gestirne zu achten. Wichtig war, auf welchen Wochentag das Neujahr fiel. Als Urheber solcher Neujahrsprognosen gilt meist Beda der Ehrwürdige (gest. 735). Die älteste deutsche Bearbeitung stammt aus dem Jahre 1321. Sie ist in einem Heidelberger Codex erhalten und dürfte eine Grundlage der Zürcher Handschrift bilden.<sup>3</sup> Fällt der erste Tag des Neu-

---

<sup>2</sup> Eine gute Einführung geben H. Schipperges und W. Schmitt in «Tacuinum Sanitatis», Das Buch der Gesundheit. Herausg. von Luisa Coglanti Arano, München 1976

<sup>3</sup> Vergl. auch Eis, G.: Forschungen zur Fachprosa. Bern 1971. Eis, G. Wahrsagetexte des Spätmittelalters. München 1956. S. 24  
Vergl. dazu auch: Bauernregeln. Eine Sammlung von A. Hauser. Zürich und München 1973. S. 66 und 270.

jahrs auf einen Montag, so wird der Winter «gemischlett», der Sommer «getemperieret». Die Fürsten werden sich verwandeln und die Frauen werden weinen. Könige werden sterben. Fällt aber der erste Tag auf einen Dienstag, so wird der Winter dunkel und böse, der Frühling schneereich, der Sommer wasserreich. Es ist mit Viehseuchen zu rechnen; der Herbst wird dagegen fruchtbar sein. Das gilt auch für den Fall, daß das Neujahr auf einen Mittwoch fällt. Anders sieht es aus, wenn es ein Donnerstag ist: dann gerät das Korn nicht, das Fleisch wird teuer und an Honig wird es mangeln.<sup>4</sup> Diese Beispiele genügen, um den Charakter dieser Weissagungen zu umschreiben.

Im nächsten Kapitel geht es um die Krankheit. Dabei wird wiederum versucht, zu prognostizieren. Es gibt, so meint der Verfasser, verschiedene Hinweise, die anzeigen, ob man mit einer langen oder kurzen Krankheit zu rechnen hat. Der Mond oder die Mondkonstellation sowie die einzelnen Mondphasen üben einen bestimmten Einfluß nicht nur auf das Wetter, sondern auch auf die Krankheit beziehungsweise die Gesundheit aus. Legt sich ein Mensch beim Neumond ins Bett, muß er sich am nächsten Tag fürchten. Wird er zum Beispiel am elften Tage nach dem Mondwechsel krank, so kann er mit einer baldigen Genesung rechnen. Wird er hingegen am zwölften Tage krank und nicht innerhalb von neun Tagen gesund, wird er sterben.

Wiederum in Übereinstimmung mit der antiken und auch frühmittelalterlichen Literatur folgt als wichtiges Kapitel jenes über die «verworfenen» Tage. Man glaubte aus der Bibel beweisen zu können, daß bestimmte große Unglücksfälle wie zum Beispiel die Sintflut oder der Untergang von Sodom und Gomorrha, der Tod Absaloms oder Judas auf einen ganz bestimmten, das heißt «verworfenen» Tag fielen. Unser Verfasser bemerkt einleitend, daß man sich vor diesen «verworfenen» Tagen gar wohl hüten solle: Wer an einem «verworfenen» Tag «ein Weib nimpt», der besitzt es nicht lang. Jedenfalls lebt er mit ihr im Unfrieden, ohne Treue und ohne Liebe. Wer an einem «verworfenen» Tag wund wird, kann nicht genesen. Die an solchen Tagen Geborenen leben nicht lang. Zu den 31 «verworfenen» Tagen kommen weitere sechs besonders gefährliche: Wer an einem

---

<sup>4</sup> ZB. Ms. C 102 b, S. 147 r.

dieser sechs Tage zu Ader läßt, eine Fleischwunde bekommt, das heißt also, zu bluten beginnt, wird noch im gleichen Jahr sterben.

Im nächsten Kapitel wird über die Eigenschaften der sieben Planeten gesprochen. Dabei werden wir gewahr, daß die Astronomie als Wissenschaft von den Himmelskörpern und ihren Bewegungen noch eng verwandt ist mit der Astrologie als Lehre vom Einfluß der Gestirne auf das Schicksal des Menschen. Antike, arabische und christliche Denkweisen verschwistern sich in seltsamer Weise. Den einzelnen Planeten werden menschliche Eigenschaften zugeordnet. So ist zum Beispiel Saturn böse, er hat einen braunen Kopf, einen dünnen Bart, schwarzes, dickes, hartes Haar. Er lacht selten, besitzt ein kleines Herz und eine kleine Brust, hängende Brauen und weite Achseln. Jeder Planet hat seine ganz bestimmten Eigenschaften, und die Menschen, die unter seinem Zeichen geboren werden, haben mit ihm zu rechnen. Es geschieht aber, so meint der Verfasser einschränkend, selten, daß ein Planet allein die Gewalt und Herrschaft ausübt. Jeder Planet gibt dem Menschen in seiner Eigenschaft «soviel er mag und die andren planeten gânt ihm öch sovil als sy mügent».<sup>4</sup>

Die anschließende Lehre von den zwölf Zeichen geht davon aus, daß jedes Zeichen einem Teil des Menschen zugeordnet ist. So ist beispielsweise Widder zuständig für das Haupt, das Antlitz, die Augen. Steht nun der Mond im Zeichen des Widders, so ist «nit gutt das hoptt artznen». Wer unter diesem Zeichen geboren wird, bekommt — der Verfasser zitiert hierbei Aristoteles — keinen allzugroßen Leib, einen langen Hals und große Augen, kleine Ohren. Menschen, die in diesem Zeichen geboren wurden, sind «unfriedlicher» Natur. Sie kämpfen gerne. Ganz anderer Art ist das Zeichen des Stiers. Seine Erdnatur ist kalt und trocken. Am Menschen sind ihm Hals, Kehle, Zunge zugeordnet. In seinem Zeichen mag man Häuser bauen und Frieden machen. Was krank wird, hat Aussicht auf baldige Genesung. Der Krebs hingegen ist ein Zeichen «Wassers Natur» und kalt, feucht. In seinem Zeichen kann man Mühlen bauen, überhaupt alles unternehmen, was mit Wasser zusammenhängt. Im Zeichen der Jungfrau wiederum sollte man den Acker bestellen, Bäume pflanzen und Weinreben ziehen. Eine tabellenartige Übersicht der Zeichen erleichtert dem Leser den Zugang zu diesem komplizierten

---

<sup>4</sup> ZB. Ms. C 102 b, S. 154 r.

System. Er kann daraus lesen, welche Zeichen die Stunden und Wochentage regieren.<sup>5</sup>

Von zentraler Bedeutung ist das Kapitel von den vier Naturen des Menschen. Einleitet wird bemerkt, daß alle menschlichen Kreaturen nach vielerlei Materien geartet sind. Die erste Materie wird coleria genannt; Widder, Löwe und Schütze sind ihr zugeordnet. Wer in diesen drei Zeichen geboren ist, ist ein Colericus. Seine Hautfarbe ist gelb bis grünlich. Es folgt die malancolia. Stier, Jungfrau und Steinbock gehören ihr an. Die Farbe ist schwarz, wie auch das Erdreich nach seiner Natur schwarz sein kann. Der Sanguiniker (seine Zeichen Zwilling, Wassermann und Waage) ist ruhiger Natur und hübscher Farbe. Es folgt schließlich der Phlegma-Typ. Er ist kalter Natur (Krebs, Skorpion, Fisch). Diese vier Materien sind allen Menschen eigen, weil jeder Mensch seine ganz bestimmten Mischungen in sich trägt. Im Gegensatz zu anderen Gesundheitslehren ist die Temperamentenlehre recht kurz gehalten. Unser Verfasser hat in diesem Zusammenhang keine Autorität zitiert. Wir wissen also nicht, ob er sich direkt auf das alte, dem Aristoteles zugeschriebene «secretum secretorum» oder auf die um 1400 entstandene «Ordnung der Gesundheit» stützte.<sup>6</sup> Der Autor nimmt an, daß von den zwölf Zeichen des Himmels sechs männlichen Geschlechts und sechs weiblichen Geschlechts sind, Widder, Zwilling, Löwe, Waage, Schütz, Wassermann sind weiblichen Geschlechts, während die anderen männlicher Natur sind. In weiblichen Zeichen werden eher Frauen geboren oder empfangen. Die drei Zeichen, Löwe, Schütz und Widder versprechen warme, heiße Luft. Der Widder ist wandelbar und von unsteter Natur. Demgegenüber ist der Löwe unwandelbar, ist das Wetter, das der Löwe spendet, beziehungsweise das sich im Zeichen des Löwen ereignet, unveränderlich, von steter Natur. In der Zeit, in welcher der Mond in die Zeichen des Stiers, der Jungfrau und des Steinbocks tritt, ist mit trüber Witterung und mit Wolken zu rechnen. Ganz anders sieht es aus, wenn der Mond in die Zeichen Zwilling, Schütz und Fisch eintritt. Da sind große Schwierigkeiten zu erwarten. Ist die Luft beim Beginn dieses Zeichens warm und trocken, so bleibt es

---

<sup>5</sup> ZB. Ms. C 102 b, S. 160 v.

<sup>6</sup> Vergl. zur Frage der Temperamentenlehre etwa Hagenmeyer, Christa: Die Ordnung der Gesundheit. Heidelberger Diss. 1972. S. 129 und 291.

so; ist es aber kalt oder feucht, so schlägt es gern ins Gegenteil um.

Von größtem Einfluß aber ist der Mond. Er ist der Planet, der uns allen am nächsten ist, und sein Einfluß ist ganz bedeutend. Im Zeichen des Neumondes gedeihen alle Dinge. Wird an diesem Tag eine Tochter geboren, so wird sie hübsch, wohlmögend, wohlانgetan und liebe reich. Wer an diesem Tag aber krank ist, hat lange zu leiden. Wird der Mond zwei Tage alt, so können wir ohne Furcht neue Geschäfte beginnen, kaufen und verkaufen und schiffahren. Man kann ohne weiteres in dieser Zeit auch den Garten pflegen, säen und misten, Bäume setzen. Ganz anders sieht es aus, wenn der Mond drei Tage alt ist. Da verkehren sich gerne alle Dinge; man soll auch nicht Ader lassen. Kinder, vor allem Söhne, die an diesem Tag geboren werden, werden nicht alt; sie sterben eines üblen Todes. Wer an diesem Tag krank wird, stirbt. Wird der Mond vier Tage alt, so können alle Dinge ohne weiteres an die Hand genommen werden. Man kann Ader lassen, Mühlen bauen, Wasserleitungen erstellen. Wird an diesem Tag ein Sohn geboren, so wird er kaum fünfzig Jahre alt. Wer krank wird, hat wenig Aussicht auf Genesung. Diese Beispiele mögen genügen. In diesem Stil geht es weiter bis zum dreißigsten Tage. Wer an diesem dreißigsten Tag geboren wird, der hat großes Glück, er wird einen Kaufmannschatz bekommen.

Nachdem vom Einfluß des Mondes und der Zeichen die Rede war, spricht unser Verfasser etwas unvermutet über Gärten und Bäume, insbesondere über das Pfropfen («Zwyen»). Er beruft sich dabei auf den großen Meister Richard. Wir wissen nicht, wer Meister Richard war und woher er stammt. Offenbar handelte es sich um eine Autorität ersten Ranges, war er doch auch Gewährsmann des größten Pfropf- (Pelz-) und Baumspezialisten Gottfried von Franken. Dessen Pelzbuch (Anleitung zum Pfropfen) war das erste systematische Buch deutscher Sprache. Ähnlich wie Meister Richard verstand auch Gottfried von Franken unter Pfropfen nicht nur eine bestimmte Methode des Veredelns, nämlich das Aufsetzen auf eine andersartige Unterlage, sondern auch andere Veredelungsverfahren. Gerhard Eis, der Gottfrieds Pelzbuch erstmals bearbeitet hat<sup>7</sup>, hat nachgewiesen,

---

<sup>7</sup> Eis, G.: Gottfrieds Pelzbuch. Brunn-München-Wien 1944. S. 26. Vergl. dazu neuerdings auch Ankenbrand, R.: Das Pelzbuch des Gottfried von Franken. Heidelberger Diss. 1970.

daß Gottfried die Anleitungen Meister Richards genau übernahm. Dabei hat er allerdings die Brauchbarkeit oft in Zweifel gezogen: «Du magst es versuchen. Ich hab aber daran nicht gelawben.»<sup>8</sup> In unserer Handschrift werden sieben Vorschriften Meister Richards aufgeführt. Sie seien im folgenden kurz dargestellt. 1. Wer mittels Pfropfen kernenlose Äpfel oder Birnen erhalten will, nimmt einen Zweig eines zweijährigen Baumes und pfropft es an beiden Enden in den Stock, daß es zu einem Bogen wird. Sobald es grünt und zu wachsen beginnt, wird es in der Mitte entzwei geschnitten. Das Obst, das von dem einen Spieß gewonnen werden kann, ist kernenlos. 2. Ein Rezept für schöne Früchte mit mancherlei Farben: Man bohrt ein Loch in einen Baum, mischt die entsprechende Farbe mit Wasser und gießt sie in das Loch. Dieses soll bis aufs Mark gehen. Das Loch selber wird mit einem Holzzapfen wieder verschlossen. Der entsprechende Baum wird die gewünschten farbigen Früchte bringen. 3. Um rote Äpfel zu bekommen, wird als Pfropfunterlage ein Erlenstock genommen. Darauf pfropft man die entsprechenden Reiser, und dies am St. Lantbrechtstag. 4. Um zu erreichen, daß ein Baum alle Jahre Frucht trägt, pfropft man den Zweig mit beiden Händen auf. Geschieht es nur mit einer Hand, so wird er nur jedes zweite Jahr Frucht bringen. 5. Um süsse Äpfel oder Birnen auf «wilder» Unterlage zu bekommen, bohrt man ein Loch in den Baum bis aufs Mark und füllt das Loch mit Honig. Es wird mit einem Nagel des gleichen Holzes wieder geschlossen. 6. Um aus Kernen Obst zu bekommen, legt man sie vorher drei Tage und drei Nächte ins Wasser und bringt sie hernach in die Erde. 7. Um in einem Pfirsich Nüsse zu bekommen, bricht man einen Schoß eines Pfirsichbaumes ab und pfropft ihn auf einen Nußbaum. Gewiß — das waren seltsame Pfropfmethoden. Unsere Handschrift ist indessen zu Beginn des 15. Jahrhunderts entstanden. Damals verstand man unter Pelzen (von lateinisch *impellitare*) und Pfropfen (von lateinisch *propagare*) alle möglichen Veredelungsarten. Ja, wie gerade die Anleitungen von Meister Richard zeigen, kamen dazu auch Methoden aus dem Bereich der Alchemie und Technologie. Eine gewisse Experimentierfreude spricht aus ihnen. Meister Richard ist nicht der einzige, der solche Dinge versucht hat. Selbst der bedeutende

---

<sup>8</sup> Eis, G.: Gottfrieds Pelzbuch, a. a. O., S. 26.

Pelzmeister Gottfried von Franken bohrte Stämme an, um Färbemittel oder Zuckerwaren einzuführen, damit die Früchte bunt oder süß wurden.<sup>9</sup> Er strich Honigseim in Rüben, um ihnen dessen Geschmack zu geben. Und er versuchte kernlose Weintrauben zu ziehen. Dabei stützte er sich freilich nicht nur auf Meister Richards Angaben, sondern auch auf Vorschläge des römischen Schriftstellers Gargilius Martialis, der seinerseits ein Gewährsmann des großen Agrarschriftstellers Palladius gewesen ist. Schon Palladius hat die Methode, steinlose Kirschen zu züchten, beschrieben. Wie Gerhard Eis und neuerdings Roswitha Ankenbrand nachgewiesen haben, sprangen sowohl Meister Gottfried wie auch unser Meister Richard mit seinen Angaben recht frei um; in vielen Fällen bewahrten beide eine gewisse Selbständigkeit.

Auf die Pelzkapitel folgen einige medizinische Ratschläge. Zunächst wird eingehend beschrieben, welche Adern beziehungsweise Stellen sich zum Aderlassen ganz besonders eignen. Dabei fußt der Verfasser auf Galens Lehre und Therapie. Sie war recht schematisch: Gegen «heiße» Krankheiten wurden kalte Mittel angewendet und umgekehrt. Im Zentrum standen Aderlaß und Abführen. Aber Galen, ein griechischer Arzt aus Pergamon (130—201 n. Chr.), hat sich doch recht eingehend mit Hygiene befaßt und auch festgestellt, daß die Vorbeugung der Behandlung vorzuziehen ist. Der Verfasser unserer Schrift ist ihm dabei gefolgt. Das ist wohl auch der Grund, weshalb er sich im nächsten Kapitel mit dem Baden befaßt. Hier zitiert er nicht Galen, sondern den einflußreichen arabischen Autor Avicenna oder Ibn Sina (980—1037). Avicenna war Perser, er verfaßte unter dem Titel «Kanon» eine Enzyklopädie der Medizin, die mehrere hundert Jahre das leitende medizinische Handbuch der westlichen und östlichen Welt war.<sup>10</sup> Unser Verfasser ist ihm weitgehend gefolgt. Man soll, so meint er, um die Vesperzeit baden, und dies mit nüchternem Magen. Lediglich die kranken Leute sollen vor dem Baden etwas essen. Menschen mit Eißer oder Geschwüren sollen sich des Badens enthalten. Wer an Verdauungsstörungen leidet, soll das Bad meiden. Genesende oder schwache

---

<sup>9</sup> Eis, G.: Gottfrieds Pelzbuch, a. a. O., S. 29.

<sup>10</sup> Ackerknecht, E. H.: Kurze Geschichte der Medizin. Stuttgart 1967, S. 70.

Menschen sollen mit warmem Wasser, das mit Kamillenblumen oder Minze versetzt ist, baden. Wichtig ist, daß man nach dem Essen eine kleine Wanderung unternimmt, danach möge man ohne weiteres eine Stunde oder zwei schlafen.<sup>11</sup> Solche Vorschriften sind in das mittelalterliche Regimen, das Gesundheitsbuch, und später auch in die Hausväterliteratur von Barock und Aufklärung eingegangen.

Wir sind inzwischen zum «Herzstück» unserer Schrift vorgestoßen. Es besteht, ohne daß dies ausdrücklich gesagt wird, aus einem eigentlichen «regimen sanitatis», einer Gesundheitslehre oder Ordnung der Gesundheit. Gleich eingangs werden zwei arabische Gelehrte als Meister zitiert. Es sind dies Almansor (Rhazes, 865—925), Verfasser eines wirkungsmächtigen Compendiums, das von Gerhard von Cremona ins Lateinische übersetzt worden ist. Mit seinem neunten Buch, dem Liber nonus, war er selbst in den Vorlesungsplänen der Universitäten bis ins 16. Jahrhundert hinein vertreten.<sup>12</sup> Der zweite Gewährsmann war Meister Constantinus. Dieser Constantinus Africanus (1020—1087) war ein bedeutender Übersetzer klassischen Materials aus dem Arabischen in die lateinische Sprache und wirkte in Salerno.<sup>13</sup> Das Kapitel wird eingeleitet über eine Betrachtung der fünf Sinne oder Organe des Menschen (Hirn, Herz, Leber, Nieren und Geschlechtsteile). Hirn und Herz sind die Fürsten der anderen Glieder. Das Hirn ist so wichtig, daß nach Almansor «Gott darumb das Bein ob dem Hirne stark gemacht hat», auf daß es durch Schläge und Unfälle nicht leiden oder gar verdorben werden könne.<sup>14</sup> Es folgt eine Beschreibung der einzelnen Funktionen der menschlichen Organe. Der Mund dient zum Einnehmen von Speisen und zum Atmen, die Lunge ist der Blasebalg, der Magen dient als Hafen, in welchem die Speisen verdaut und «gesotten» werden. Er ist gleichermaßen «Koch und Knecht». Nach Meister Constantinus sind «ettliche Glieder heiß und trucken, ettliche kalt und fuchtt». Zu den heißen gehören Herz, die Leber, die Milz und das Fleisch, zu den kalten die Beine, Knochen, Magen und Blase. Die Frage, die nun erörtert

---

<sup>11</sup> ZB. Ms. C 102 b, S. 177 v.

<sup>12</sup> Hagenmeyer, Ch.: Ordnung der Gesundheit für Rudolf von Hohenberg. Heidelberger Diss. 1972, S. 118.

<sup>13</sup> Ackerknecht, E. H.: Kurze Geschichte der Medizin. a. a. O., S. 70.

<sup>14</sup> ZB. Ms. C 102 b, S. 138 v.

wird, dreht sich um die Gesunderhaltung. Was muß der Mensch machen, damit er gesund bleibt? Einleitend wird festgestellt, daß es letztes und immerwährendes Ziel des Menschen sein müsse, gesund zu bleiben und alles zu unterlassen, das ihn der Krankheit ausliefern könnte. Er soll zunächst gute Luft atmen und sich vor schlechter Luft, «Gestank», hüten.<sup>15</sup> Wichtig ist ebenso sehr die Speisenlehre. Sie behandelt die Wirkung von guter, schlechter, schwerer, leichter, feiner und grober Nahrung und bewertet sie nach ihrer Qualität warm, kalt, trocken und feucht. Das Essen soll sich der Jahreszeit anpassen: «Man sol sich öch richten nach der Zytt.» Im Sommer soll man kalte Speisen und Getränke, im Winter warme zu sich nehmen. Besonders jene Menschen, die von Natur «heiß» sind, haben darauf zu achten. Entscheidend ist es für die Gesundheit, daß man nach harter Arbeit nur wenig essen und trinken soll. Zunächst soll einige Zeit Ruhe eingeschaltet werden, und erst dann soll man sich Speise und Trank zuwenden. Bei den Nahrungsmitteln gilt es eine gewisse Reihenfolge einzuhalten. Die «linden» Speisen, die gut verdaut werden, sollen zuerst gegessen werden und darnach die harten. Niemals soll man sich durch seine Gelüste verführen lassen und zuviel essen und zuviel trinken. Der Magen muß Zeit haben, um die «Kost zu verdauen». Nach dem Essen wird ein wenig spaziert, aber man darf nicht schnell gehen oder gar laufen, wenn man nicht riskieren will, daß die Speise sich aus dem Magen «ungedöwett schliche».<sup>16</sup> Es ist nicht ratsam, sich nach dem Essen sogleich zum Schlaf niederzulegen. Beim Schlafen soll man — eine Vorschrift, die auf islamische Bräuche zurückgeht —, womöglich auf der rechten Seite liegen, damit das Herz, das sich auf der linken Seite befindet, nicht allzu stark beschwert werde.<sup>17</sup> Eine besondere Speisenfolge ist für die schwangeren Frauen gedacht. Sie sollen Hühnerfleisch essen und guten Wein genießen und vor allem nicht stark arbeiten. Es folgen einige Hinweise für die Neugeborenen. Ist es auf die Welt gekommen, so soll man ihm die Ohren zusammen «trucken» und die Nasenlöcher und sein Haupt fest mit warmem Wasser waschen; vor allem soll man

---

<sup>15</sup> ZB. Ms. a. a. O., S. 179 r.

<sup>16</sup> ZB. Ms. C 102 b, S. 180 v.

<sup>17</sup> Vergl. dazu: Kindermann, H.: Über die guten Sitten für Essen und Trinken (Das I. Buch von Al-Ghazzalis's Hauptwerk) 1964. S. 7 und S. 79, Anmerkung 55.

darauf Bedacht nehmen, daß es bald zu trinken bekomme. Die Augen werden zunächst mit einem Tüchlein vor allzu grellem Licht geschützt.<sup>18</sup>

Die Lehre von den Arzneien setzt mit einer Vorbemerkung ein. Der Verfasser meint, man müsse vor allem daran denken, daß die gesunden Leute keine Arzneien (keinen Trank) nehmen sollen. Wieder wird daran erinnert, daß der Mensch von vier Elementen gestaltet wird: Gibt man ihm heiß, so wird ihm um so heißer. Gibt man ihm kalt, so wird seine Natur kälter. Darum: Gibst du ihm Heißes, so könnte ihm zu heiß werden und würde krank. Gibst du ihm kalt, so könnte er zu kalt werden. Will der gesunde Mensch einen Trank nehmen, so soll er das im Herbst oder im Frühling tun. Diese Zeit ist weder zu heiß, noch zu kalt. Im Sommer soll er den Trank in der Nacht zu sich nehmen. Wenn der Mensch einen Trank nimmt, so soll er weder essen, noch trinken. Hat er keinen Stuhlgang, so muß man das Medikament mit einem guten Trunk warmem Wasser geben, das macht Gedärm und Magen sanft und glatt.<sup>19</sup> Leuten, die sich vor der Arznei fürchten, soll man die Arznei, ohne daß sie es merken, in Käswasser oder in einem Müslein verabreichen. Auch ist ihnen wohl zuzureden, damit sie das Einnehmen der Arznei vergessen können. Wer keinen Stuhl hat und doch Stuhl haben sollte, soll gesottenes Wasser, in dem Gummi arabicum und ein wenig Mastix gesotten worden ist, trinken. Im Mittelalter war Gummi arabicum (*Acacia senegal* L.) eine recht beliebte Droge. Sie wurde als Reizmittel und einhüllendes Mittel gebraucht.<sup>20</sup> Auch Mastix war weitverbreitet. Die Droge stammt aus der Rinde der Mastixpistazie (*Pistacia lediscus* L.). Sie ist auf verschiedenen Inseln des Mittelmeeres beheimatet. Der ausfließende, hellgelbe, an der Luft trocknende Harzbalsam kam in kleinen, erbsgroßen Klumpen in den Handel. Gummi arabicum enthält ätherisches Öl, Harzsäure und Bitterstoffe. Üblicherweise wurde es in der Heilkunde zu Pinselungen und Wundverbänden benutzt.<sup>21</sup> Man kann dem Kranken auch Zuckerrosat oder «rosatum novellum» geben. Rosenwasser und Rosenblätter, Rosenzucker, Rosenhonig sind aus der mittelalterlichen Heilkunde und Apotheke nicht

---

<sup>18</sup> ZB. Ms. a. a. O., S. 180 r.

<sup>19</sup> ZB. Ms. 102 b, S. 182 v.

<sup>20</sup> Boros, G.: Unsere Heil- und Teepflanzen. Band 2. Stuttgart 1965

<sup>21</sup> Boros, G.: a. a. O., S. 52.

wegzudenken. Rosenblätter enthalten tatsächlich gewisse Gerbstoffe und ätherisches Öl.<sup>21a)</sup> Sie wirken nach H. Flück «zusammenziehend, entzündungswidrig und stopfend».<sup>21b)</sup> Warme Umschläge sind ebenfalls tunlich. Husten heilt man dadurch, daß man ein altes Huhn zusammen mit Mastix siedet und dem Kranken die Brühe verabreicht. Den durch große Krankheit Geschwächten verabreicht man gesottenes Gerstenwasser, dieses «kühlt». Man gibt ihnen wenig zu essen, wenn sie nicht verdauen können. Wiederum beruft sich unser Kompilator auf die großen Autoritäten der antiken Medizin, Hippokrates und Galen, sowie auf den arabischen Gelehrten Almansor.

An dieses Kapitel schließt sich ein Artikel über die gebrannten Wasser. Dabei wird der Doktor der Arznei, Michel Schrick, zitiert. Wer war dieser Michel Schrick, und weshalb hat der Verfasser gerade dieses Kapitel in seine Schrift aufgenommen? Um 1280 begann sich der Bologneser Mediziner Taddeo Alderotti mit der Herstellung und medizinischen Wirkung des Weingeistes zu befassen. Sein Werk ist auch in Deutschland und in der Schweiz vielfach bearbeitet, gekürzt, erweitert und auch übersetzt worden. Fortan bildeten Brantweintraktate Teile der Arzneibücher hoch- und niederdeutscher Provenienz. Man begann alkoholische Extrakte auch aus Kräutern auszuziehen, und das führte zu intensiverer Beschäftigung mit den «Tugenden der Pflanzen». Gabriel von Lebenstein war der erste. Mit seiner Schrift «Von den Wassern, die man brennt aus den Kräutern und aus den Blumen» hat er das Grundwissen vermittelt. Daß die Destillierkunst in der Medizin eine bedeutende Rolle spielte, bestätigt die zweite große Lehrschrift, die auf Michael Puff von Schrick zurückgeht. Dieser gelehrte Mann war Medizinprofessor in Wien.<sup>22</sup> Seine Schrift wurde auch von unserem Verfasser verwendet. Eingehend beschreibt er die einzelnen Wasser: das Rosenwasser wird bei Herz- und Augenkrankheiten verwendet. Für Herzranke wird das gebrannte Wasser aus Borretsch, Melisse und Ochsenzunge empfohlen. Bei Magenbeschwerden hilft Wer-

---

<sup>21</sup> a) Zuckerrosat-Rezepte enthalten zahlreiche Vorschriften des 16. Jahrhunderts; Vergl. dazu die Koch- und Kellermeisterei der Jahre 1545/1566. Neuedruckt Dietikon-Zürich 1977. S. lviii.

<sup>21</sup> b) Flück, H.: Unsere Heilpflanzen. Thun 1974. S. 77.

<sup>22</sup> Assion, P.: Altdeutsche Fachliteratur. Grundlagen der Germanistik. Berlin 1973, S. 148.

mut und Minzenwasser, bei Beschwerden des Hauptes werden Salbei, Betonica, Majoran, Fenchel sowie Holderblust verwendet. Bei Augenkrankheiten hilft Eisenkraut, Rittersporn sowie Rosenwasser. Den Pestkranken gibt man Diptam, Ampferwasser sowie Baldrian und Bibernell. Bei Geschwulsten hilft Liebstöckel, Nachtschatten und Hauswurz, entweder als gebranntes Wasser oder in Kräuterform verabreicht. Die Schrift von Michael Puff von Schrick, die hier zitiert wird, hatte eine große Wirkung. Sie taucht in unzähligen Varianten in den populären Schriften wie auch in den Lehrbüchern des 16. Jahrhunderts immer wieder auf.

Mit Schricks Anleitungen beendet unser Verfasser seinen Rundgang. Wer verbirgt sich hinter der Gesamtschrift? War es ein einziger Autor, oder waren es mehrere Stücke, die vom gleichen Schreiber übernommen und zusammengestellt wurden? Um die Frage der Autorschaft wirklich genau abzuklären, müßte die Sprache und Diktion unserer Handschrift noch genauer untersucht und mit anderen Handschriften der Zeit, vor allem auch mit den Werken Heinrich von Laufenbergs verglichen werden. Wir beschränken uns darauf, den Inhalt unserer Schrift mit derjenigen des großen Lehrgedichtes, des «Regimen sanitatis» Heinrichs von Laufenburg zu vergleichen. Die Inhalte der beiden Schriften stimmen bis zu einem gewissen Grade überein. Auch das große Lehrgedicht beginnt nach einer Lobpreisung Gottes mit einem ersten Kapitel, in dem die zwölf Monate behandelt werden. Im Lehrgedicht gibt Heinrich von Laufenberg Vorschriften über die im Laufe des Monats einzuhaltende Lebensweisen. Wie in unserer Schrift wird auch in jener das Aderlassen in den Vordergrund gestellt, und auch im Lehrgedicht wird die Stelle angegeben, wo zu Ader gelassen werden soll. Heinrich von Laufenberg kommt dann auf das dem Monat zugehörige Sternbild und dessen «Natur» zu sprechen. Auch im Lehrgedicht wird von feuchter und warmer Natur gesprochen. Es folgt eine Beschreibung der Einwirkung der Sterne auf die Erde, und wiederum ist eine Tabelle beigegeben, in welcher Tag, Stunde, Minute und Zeichen der Mondkonstellation angegeben werden. In seinem Lehrgedicht weist Heinrich von Laufenberg darauf hin, daß der Mensch ebenso wie das Jahr zwölf Monate und zwölf Zeichen habe. Er sei auch mit den zwölf Stücken des Glaubens ausgestattet. Dieser Hinweis fehlt im Zürcher Manuskript.

Im zweiten Kapitel seines Lehrgedichts geht Laufenberg den sieben Planeten und ihrem Charakter nach. Wie auch im Zürcher Manuskript beschreibt er den Einfluß, den die Planeten auf jene Menschen ausüben, die unter ihrem Zeichen geboren sind. Was im Zürcher Manuskript fehlt, ist der Hinweis auf Gottes Hilfe, mittels derer man sich den Einflüssen des Planeten erwehren könne. Es fehlt auch jene «mystisch vergleichende Betrachtung darüber, daß, wie alle Dinge von den Sternen und Himmeln herabgekommen sind, auch des Menschen Seele von Gott herzu-leiten ist.»<sup>23</sup> Im dritten Kapitel werden die Eigenschaften der zwölf Zeichen untersucht. Hier stoßen wir auf eine gewisse Übereinstimmung. So wird beispielsweise gesagt, — und dieser Ratschlag deckt sich fast wörtlich mit jenem unserer Zürcher Handschrift —, daß man im Zeichen des Widders weder Haupt noch Antlitz noch Bart mit einem Eisen berühren soll. Ebenso wird vor heißen Getränken gewarnt, weil dieses Zeichen «hitz hatt».<sup>24</sup> Das vierte Kapitel, in welchem die Komplexion behandelt wird, erweist sich als ausführlicher als das entsprechende Kapitel unserer Zürcher Handschrift. Auch die diätetischen Kapitel und Ermahnungen sind im Lehrgedicht wesentlich ausführlicher. Das gleiche gilt für die Vorschriften für schwangere Frauen und für die Behandlung der Neugeborenen. Im Lehrgedicht gibt es sodann ein wichtiges Kapitel über die Pest und ihre Bekämpfung. Dieses Kapitel fehlt in der Zürcher Handschrift. Auch die Arzneivorschriften sind im Lehrgedicht vollständiger als in der Zürcher Handschrift. Demgegenüber fehlen im Lehrgedicht die Kapitel über das Pfropfen und über die gebrannten Wasser.<sup>25</sup> Auffallend ist, daß in beiden Abhandlungen die gleichen Autoritäten (vor allem auch arabische Schriftsteller und Übersetzer) genannt und angerufen werden. Auch der Zeitpunkt der Abfassung schließt Heinrich von Laufenberg als Verfasser der Zürcher Schrift nicht aus. Die Zürcher Schrift wird mit dem

---

<sup>23</sup> Jentsch, A.: «Regimen sanitatis» von Heinrich von Loufenberg, ein mittelhochdeutsches Gedicht untersucht und erläutert. Straßburger Diss. 1908, S. 9.

<sup>24</sup> Jentsch, A.: a. a. O., S. 10.

<sup>25</sup> Vergl. dazu auch den Artikel von Baas, K.: Heinrich Louffenberg von Freiburg und sein Gesundheitsregiment (1429), in: Zeitschrift für die Geschichte des Oberen Rheins, herausg. von der Badischen Historischen Kommission, neue Folge, Band XXI. Heidelberg 1906. S. 24 ff.

Jahre 1429 datiert, wobei die Angabe etwas umständlich ist: «Anno 1626 dieß Buch 197 Jahr alt gewäsen.»<sup>26</sup> Das Lehrgedicht ist ebenfalls im Jahre 1429 entstanden. Wer war Heinrich von Laufenberg? Nach dem ersten Biographen E. R. Müller<sup>27</sup> fällt die Geburt in die neunziger Jahre des 14. Jahrhunderts. K. Baas glaubt nachweisen zu können, daß Heinrich von Laufenberg um 1391 geboren ist. Als Geburtsort gilt Laufenburg am Oberrhein. Der Schriftsteller hat zweimal in ausdrücklicher Weise seine Herkunft bezeugt. Wo der Dichter nach Ablauf seiner Jugendzeit gelebt hat, wissen wir nicht. Es könnte sein (so meint Karl Baas), daß sich Laufenberg im Jahre 1441 in Zofingen aufgehalten hat. Weil er später Dekan und Kapellan in Freiburg gewesen ist und eine den Rahmen der normalen Klerikerbildung seiner Zeit überschreitende Bildung hatte, müssen wir annehmen, daß er sich in irgendeiner höheren Schule auch auf den Gebieten der Naturwissenschaft, Astronomie und Medizin unterrichten ließ. Es kämen in Frage die berühmten medizinischen Fakultäten von Paris, Montpellier oder Salerno, wo die arabische Heilkunde gelehrt wurde. Als deutsche Hochschulen kämen außer Wien und Prag etwa in Frage Heidelberg, Köln, Erfurt, Würzburg oder Leipzig. Tatsächlich findet sich in der Heidelberger Matrikel unter dem 20. Dezember 1417 ein «Heinricus Loffenburg de Rapperswil». K. Baas konnte trotz verschiedenen Nachforschungen über die angebliche Rapperswiler Herkunft nichts in Erfahrung bringen.<sup>28</sup> In seinem großen Lehrgedicht bezeichnet er sich selber als «Heinrich Louffenberg von Fryburg, ein priester». Es muß sich laut den Nachforschungen von Karl Baas um Freiburg im Breisgau gehandelt haben. Tatsächlich ist im Freiburger Kloster am 31. März 1460 ein Mann dieses Namens gestorben.

Woher stammte das Wissen und auch Aberwissen unseres Autors? Es wurde schon gezeigt, daß der Verfasser verschiedentlich Avicenna, Galen und Almansor (Rhazes) zitiert hat. Es wäre abzuklären, ob der Autor tatsächlich die Urquellen eingesehen oder ob er nicht vielmehr selber eine Kompilation benützt hat. Tatsächlich befand sich im Freiburger Kloster das berühmte

---

<sup>26</sup> ZB. Ms. C 102 b, S. 185 v.

<sup>27</sup> Müller, E. R.: Heinrich Loufenberg, eine literarhistorische Untersuchung. Berlin 1889.

<sup>28</sup> Baas, K.: Heinrich Loufenberg von Freiburg, a. a. O., S. 65.

«Spectrum naturale» von Vinzenz von Beauvais (gest. 1264). Karl Baas hat eine beträchtliche Übereinstimmung mit Abschnitten von Laufenbergs Gesundheitsregiment nachweisen können. Dazu hat aber Laufenberg sicher auch den Kanon des Avicenna benutzt (Ibn Sina 980—1037), jene Enzyklopädie der Medizin, die mehrere hundert Jahre das leitende Handbuch gewesen ist. Für Rhazes fand Karl Baas weniger Anhaltspunkte. Als weitere und wichtige Quellen kommen die Monatsregeln Meister Alexanders in Frage. Sie stammen aus dem 13./14. Jahrhundert und könnten, wie die Übereinstimmung textlicher Art zeigt, wohl von Laufenberg verwendet worden sein.<sup>29</sup> Verschiedentlich tauchen auch frappante Ähnlichkeiten mit den lateinischen «Regimina sanitatis» des Arztes Konrad von Eichstätt auf.<sup>30</sup> Dazu kommt der «Tractus regiminae sanitatis» Arnolds von Bamberg. Christa Hagenmeyer hat nicht weniger als vier wesentliche Vertreter der deutschen Regimenliteratur des 14. und 15. Jahrhunderts als Parallelübersetzungen dieser lateinischen Urfassung nachgewiesen. Es sind die «Ordnung der Gesundheit», das «Regimen vitae», die «Regel der Gesundheit» und das «Büchlein der Gesundheit». Erstaunlich ist, daß das Lehrgedicht Laufenbergs ebenso wie die Zürcher Handschrift der gleichen Wirkungsgeschichte angehört. Die von Heinrich von Laufenberg angelegte Versbearbeitung steht ebenso wie die Zürcher Handschrift in diesen großen Traditionsströmen, die bis weit ins 16. Jahrhundert hineinreichen. Die Regimenliteratur — und dazu gehört sicher auch die Zürcher Handschrift — hat alle soziologischen Schichten erreicht, die am literarischen Leben der Zeit teilhatten: die Arztpraxis und den Adelshof, das Kloster, die Bürgerstube und die Badstube.<sup>31</sup> Doch müßte die Wirkungsgeschichte der Zürcher Handschrift in Detailuntersuchungen näher abgeklärt werden. Ist es Zufall oder steht es im Zusammenhang mit einer direkten Tradierung, daß wir die genau gleichen volksmedizinischen Ratschläge und die gleichen astrologischen Regeln in den deutschen wie auch schweizerischen Bauernpraktiken des 16. Jahrhunderts finden? Sicherlich mögen auch Umwege einge-

---

<sup>29</sup> Hagenmeyer, Ch.: Die Ordnung der Gesundheit für Rudolf von Hohenberg, a. a. O., S. 186.

Zu Meister Alexander vergl. auch Eis, G.: Fachprosa, a. a. O. S. 179.

<sup>30</sup> Hagenmeyer, Ch.: a. a. O., S. 211.

<sup>31</sup> Hagenmeyer, Ch.: a. a. O., S. 219.

schlagen worden sein: wir denken etwa an den Pflaumschen Kalender, der einerseits auf den Regimina des 15. Jahrhunderts basierte, andererseits die volkstümlichen Kalender mit «Stoff» versorgte. In ihnen treffen wir denn auch die gleiche bunte Mischung von Sinn und Unsinn, von Erfahrung und Wissen, von traditionellem Aberwissen magischer Art. Wie die Verfasser der Bauernpraktiken hat auch Heinrich von Laufenberg mit rührendem Eifer versucht, die für die menschliche Existenz entscheidenden Fragen zu beantworten. Primitives, prälogisches oder magisches Denken als Dummheit zu verwerfen, erscheint deshalb wohl einfach, doch nicht sinnvoll. Noch kam es nicht zu Widersprüchen und Konflikten zwischen Überlieferung, Logik und Ratio. Für den Verfasser der Zürcher Handschrift bildete die Welt eine geschlossene, wenn auch wunderliche Einheit.