dass der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm -, wenn er sich auf sein Bett niederzulegen pflegte, in jeder Nacht seine Hände zusammen hielt und mit etwas Speichel hinein pustete und in sie hinein rezitierte: „Sag: ‚Er ist Allah, ein Einer‘“ (Al-Ikhlas), „Sag: ‚Ich nehme Zuflucht beim Herrn des Tagesanbruchs‘“ (Al-Falaq) und „Sag: ‚Ich nehme Zuflucht beim Herrn der Menschen‘“ (An-Nas)

Von 'Aischah - möge Allah mit ihr zufrieden sein - wird überliefert, dass der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm -, wenn er sich auf sein Bett niederzulegen pflegte, in jeder Nacht seine Hände zusammen hielt und mit etwas Speichel hinein pustete und in sie hinein rezitierte: „Sag: ‚Er ist Allah, ein Einer‘“ (Al-Ikhlas), „Sag: ‚Ich nehme Zuflucht beim Herrn des Tagesanbruchs‘“ (Al-Falaq) und „Sag: ‚Ich nehme Zuflucht beim Herrn der Menschen‘“ (An-Nas). Dann bestrich er damit, so gut er konnte, seinen gesamtem Körper, indem er mit seinem Kopf, seinem Gesicht und der Vorderseite seines Körpers begann. Das machte er dreimal.

[Authentischer Text] [Überliefert von al-Bukhari]

Es gehört zu den Lehren des Propheten - Allahs Segen und Frieden auf ihm -, dass er, bevor er sich auf sein Bett niederlegte, um zu schlafen, seine Hände zusammen hielt und sie wie bei einem Bittgebet anhob, aus seinem Mund leicht mit einer geringen Menge Speichel in sie hinein blies und drei Suren rezitierte: „Sag: ‚Er ist Allah, ein Einer‘“ (Al-Ikhlas), „Sag: ‚Ich nehme Zuflucht beim Herrn des Tagesanbruchs‘“ (Al-Falaq) und „Sag: ‚Ich nehme Zuflucht beim Herrn der Menschen‘“ (An-Nas). Dann bestrich er seinen Körper mit seinen Händen, so gut er konnte, indem er mit seinem Kopf, seinem Gesicht und der Vorderseite seines Körpers begann. Das wiederholte er dreimal.

http://www.sunnah.global/hadeeth/de/show/65060