

# THE BALANCE Gründer Abdullah Boulad veröffentlicht sein erstes Buch: „Living a Life in Balance“

- » Kompendium der wichtigsten Erkenntnisse von Hunderten von Ärzten und Studien aus den besten Kliniken und Rehab-Centern der ganzen Welt
- » Ein holistischer und praktischer Ratgeber für körperliche, geistige, soziale und spirituelle Gesundheit

(Mallorca, September 2022) Als kleiner Junge musste Abdullah Boulad mit seiner Familie aus dem Libanon vor Krieg und Milizen flüchten. Als sechsjähriger Muslim in einem völlig fremden Land, der Schweiz, erlebte er ein weiteres persönliches Trauma – die Entwurzelung aus der Heimat. Doch mit Beharrlichkeit und Zielstrebigkeit nutzte er seine Energie und baute bereits im Alter von 16 Jahren einen erfolgreichen Computerhandel auf – der Beginn einer beispiellosen unternehmerischen Geschichte. Heute ist er Gründer und Geschäftsführer der Rehaklinik THE BALANCE auf Mallorca und leitet ein Team von über 50 Ärzten, Therapeuten und Mitarbeitern, das darauf spezialisiert ist, Superreichen, Hollywoodstars, Königsfamilien und Unternehmersdynastien bei ihren Drogen- und mentalen Problemen zu helfen. Diese spannende Vita verarbeitet er in seinem ersten Buch: „Living a Life in Balance“ – einem spannenden Ratgeber für die körperliche und mentale Gesundheit. Darin zusammengefasst sind die wichtigsten wissenschaftlichen, aber auch spirituellen Erkenntnisse von Hunderten von renommierten Ärzten, Therapeuten und Ernährungsberatern weltweit. So zeigt das Buch eine Methodik, wie der Mensch wieder mit sich selbst in Einklang kommt und zurück zu seinem inneren Selbst findet.

Abdullah Boulad hat eine bewegte Lebensgeschichte: Nach dem Start seines eigenen Computerhandels in der Jugend entwickelte er sich in den folgenden Jahren zu einem erfolgreichen Investor, der viel in Start-ups und neue Geschäftsideen investierte und es zu einigem Wohlstand brachte. Nach dem Unfall seiner hochschwangeren Frau und dem darauffolgenden 12-monatigen Kampf um die Gesundheit seines dritten Kindes erlitt Abdullah Boulad (heute 43) jedoch einen Herzinfarkt – ein absoluter Wendepunkt in seinem Leben. Er begann noch einmal zu studieren, die Welt zu bereisen und wandte sich der Gesundheitsbranche zu. Schließlich wurde er vor rund zehn Jahren CEO eines bekannten Rehab-Centers in der Schweiz.

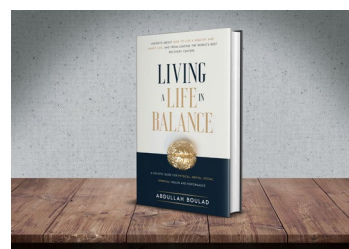
Hier erlebt er in seiner beruflichen Praxis als Leiter einer bekannten Rehab-Klinik täglich existenzielle Krisen bei seinen Patienten – die er übrigens „Kunden“ nennt. Die Klinik THE BALANCE auf Mallorca ist auf Unternehmer, VIPs und andere Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens spezialisiert, die nicht möchten, dass ihre psychischen Probleme und oft auch gravierenden Süchte publik werden. Das Team der Klinik hilft ihnen, sich zu entgiften, aber auch den Weg zurück ins Leben zu finden – fernab von Belastung und akutem Stress. Diese Erkenntnisse über den Umgang mit persönlichen Belastungen und Krisen möchte Boulad nun aktiv und in angenehm lesbarer Form weitergeben. Das Buch „Living a Life in Balance“ soll eine echte Inspiration für seine Leser sein, über ihr eigenes Leben



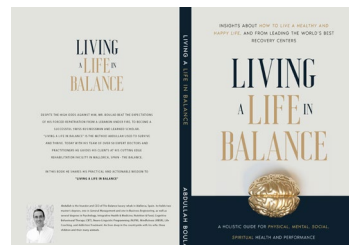
THE BALANCE  
MALLORCA LONDON ZÜRICH



Abdullah Boulad, Gründer und Geschäftsführer von THE BALANCE und Autor von „Living a Life in Balance“.



Das Buch „Living a Life in Balance“ ist ein holistischer und praktischer Ratgeber für körperliche, geistige, soziale und spirituelle Gesundheit.



„Living a Life in Balance“ zeigt eine Methodik auf, wie der Mensch wieder mit sich selbst in Einklang kommt und zurück zu seinem inneren Selbst findet.

## Presseinformation

und ihren persönlichen Weg nachzudenken. Es soll sie sensibilisieren, auf ihren inneren Kern zu hören und ihren tiefsten menschlichen Bedürfnissen Raum zu geben.

### Die Pyramide der körperlichen, mentalen, sozialen und spirituellen Gesundheit

In das Buch sind die Erkenntnisse intensiver Recherche und der besten medizinischen Experten, mit denen der Autor in den letzten zehn Jahren gearbeitet hat, eingeflossen. Boulad stellt das Geheimnis eines „Lebens in Balance“ in Form einer Pyramide dar – so gliedert er auch das Buch. Ganz unten, als wichtigste Basis eines gesunden Lebens steht die **körperliche Gesundheit**. In diesem Kapitel werden Erkenntnisse zur Ernährung, zum menschlichen Makrobiom, zu Sport, Schlaf, aber auch zum eigenen Lebensstil und persönlichen Routinen behandelt. Zweite Kategorie und damit dem zweiten großen Kapitel im Buch entsprechend, ist die **mentale Gesundheit**. Dazu sagt der Autor Boulad: „Stress ist heute allgegenwärtig. Corona-Pandemie, Krieg, Sorgen um die Energieversorgung, Überforderung durch die vielen Kommunikationskanäle – nie war es schwieriger als heute, ein Leben in Balance zu führen. Dies betrifft Topmanager genauso wie Menschen am unteren Ende der Einkommensskala, die nicht wissen, wie sie ihre nächste Gasrechnung bezahlen sollen. Deshalb ist es besonders wichtig, auf sich selbst zu achten und Wege aus den mentalen Drucksituationen zu finden.“ Mindfulness, Meditation und Purpose sind nur einige der Punkte, die im Buch auf dem Weg zur „Selbstliebe“ beschrieben werden.

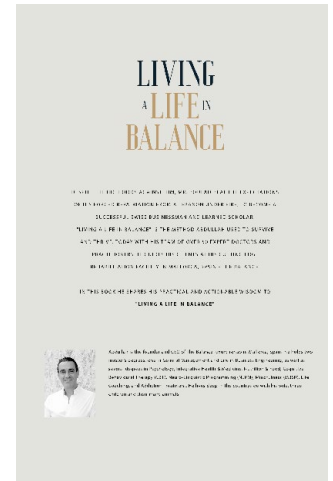
Im dritten Bereich **soziale Gesundheit** geht es darum, dass der Mensch harmonisch mit seinem sozialen Umfeld in Einklang steht und bedeutsame Kontakte zu anderen Menschen pflegt. Ohne Freunde und erlebte Empathie drohen Vereinsamung und Depression. Und last but not least spricht Boulad im Kapitel **spirituelle Gesundheit** ausgiebig über die Rolle von Resilienz, Optimismus, kosmischer Energie und dem Glauben an ein höheres Selbst. Insgesamt ist das Buch ein Appell an die Power des eigenen Gehirns und die Möglichkeit der Menschen, die eigene Realität positiv zu formen und nicht schicksalsergeben einfach zu ertragen. Ein Leben in Balance ist dabei kein Ziel – sondern ein konstanter Prozess des Ausbalancierens, der permanente Arbeit am eigenen Selbst erfordert. „Ich hoffe, dass ich möglichst vielen Menschen mit meinem Buch einen Weg aufzeigen kann, der ihnen hilft, die beste Version ihrer selbst zu werden. Selbstbestimmt, gesund und positiv aufgeladen“, so der Autor.

Das Werk mit rund 180 Seiten ist seit dem 8. September 2022 auf Amazon erhältlich, zunächst in englischer Sprache, bald auch in Deutsch. Es ist für 9,99 Dollar als Taschenbuch erhältlich. Für Journalisten werden kostenlose digitale Rezensionsexemplare vorgehalten.

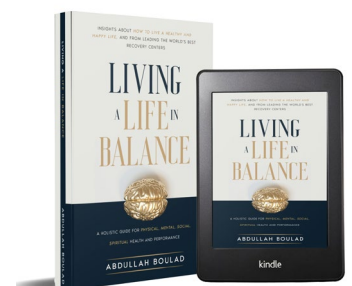
Weitere Informationen zur Rehaklinik THE BALANCE, dem medizinischen Angebot und den Unterkünften auf Mallorca finden Sie unter <https://balancerehazentrum.de>.



THE BALANCE  
MALLORCA LONDON ZÜRICH



Das „Leben in Balance“ besteht laut Abdullah Boulad aus einer Pyramide, die sich aus der körperlichen, mentalen, sozialen und spirituellen Gesundheit zusammensetzt.



Das Werk mit rund 180 Seiten ist in englischer Sprache erschienen, eine deutsche Ausgabe ist in Planung.



Die Rehaklinik THE BALANCE auf Mallorca hilft u. a. Hollywoodstars und Unternehmern bei ihren Drogen- und mentalen Problemen und verspricht vollkommene Privatheit und Diskretion.

## Presseinformation

---

### Über THE BALANCE:

THE BALANCE ist ein Luxus-Retreat auf Mallorca und hat sich spezialisiert auf exklusive und diskrete Reha-Betreuungen. Gründer und Geschäftsführer von THE BALANCE ist der Schweizer Unternehmer Abdullah Boulad (43). Mit einem multidisziplinären Team von rund 30 Ärzten, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Case Managern und einer ganzen Reihe von Komplementärtherapeuten hat er eine der renommiertesten Therapieeinrichtungen für Suchtprobleme, psychische Erkrankungen und Gesundheitsfragen weltweit geschaffen. Hier bietet er seinen Kunden individuell maßgeschneiderte Kuren im luxuriösen Umfeld an. Das Angebot umfasst die drei Pfeiler Suchttherapie (Alkohol, Drogen, Medikamente, Sex etc.), psychische Erkrankungen (Angststörungen, Burnout, Depressionen, Trauma & Posttraumatische Belastungsstörungen) und Gesundheits-Treatment (Stress, Anti Aging, chronische Schmerzen, Schlafstörungen etc.). Ein Schwerpunkt des evidenzbasierten Medizinkonzepts von THE BALANCE liegt auch auf dem Einsatz neuester wissenschaftlicher und technologiebasierter Therapieansätze, wie Neuro- und Biofeedback-Systemen oder der transkraniellen Gleichstromstimulation, für die das Unternehmen permanent hohe Summen in neue Technologien und die medizinische Ausstattung investiert. Die ärztliche Leitung obliegt Dr. med. Sarah Boss. THE BALANCE wendet sich ausschließlich an Privatzahler.

<https://balancerehazentrum.de>



**THE BALANCE**  
MALLORCA LONDON ZÜRICH

### **Weitere Informationen**

Deutscher Pressestern®

Bierstadter Straße 9 a

65189 Wiesbaden, Germany

#### **Caroline Wittemann**

E-Mail: [c.wittemann@public-star.de](mailto:c.wittemann@public-star.de)

Tel.: +49 611 39539-22

Fax: +49 611 301995

#### **Natalie Burkhart**

E-Mail: [n.burkhart@public-star.de](mailto:n.burkhart@public-star.de)

Tel.: +49 611 39539-12

Fax: +49 611 301995



DEUTSCHER PRESSESTERN