



Dr. med. Thomas Bacharach

### **Der Reizdarm-Doc**

Endlich beschwerdefrei mit dem praxiserprobten SMILE<sup>2</sup>-Programm

192 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3199-1  
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 26.08.2025

- **In Deutschland leiden etwa 9–10 Millionen Menschen unter dem Reizdarmsyndrom**
- **Der Ratgeber kombiniert persönliche Erfahrung, Fachwissen und Studienergebnisse zu einem Programm, das wirklich funktioniert**
- **Inhalte, die aufklären, Mut machen und mit praktischen Ratschlägen bei Reizdarm-Beschwerden**

### **Reizdarm in den Griff bekommen mit dem SMILE<sup>2</sup>-Konzept**

Reizdarm-Doc Thomas Bacharach kennt den Leidensdruck von Reizdarm-Patienten nur zu gut – er selbst lebt seit seiner Kindheit mit der Krankheit und hat sie heute gut im Griff. In seinem Ratgeber stellt er dir sein ganzheitliches SMILE<sup>2</sup>-Programm vor, das auf sechs Säulen basiert: Schlaf, Mikrobiom, Integration, Laufen, Ernährung und Emotionen. Mit praktischen Tipps und fundiertem Wissen zeigt er dir, wie du dir Stück für Stück die Kontrolle über deinen Darm und damit die Freiheit über dein Leben zurückholst.

### **Der Autor**

Dr. med. Thomas Bacharach ist Allgemeinarzt mit dem Schwerpunkt funktionelle Magen-Darm-Beschwerden. In seiner Kindheit waren Bauchschmerzen seine ständigen Begleiter. Durch seine persönliche Betroffenheit kann er die Herausforderungen seiner Patienten besonders gut nachvollziehen und kombiniert medizinisches Wissen mit praxisnahen Lösungsansätzen. Thomas Bacharach ist Gründer der SIBO-Academy® und Host des erfolgreichen Podcast „Darm mit Aussicht“, in dem er über Themen rund um die Darmgesundheit spricht.

