

Jeder biologische Organismus ist bestrebt mit sich und den Umwelt-Anforderungen in einem dynamischen Gleichgewicht zu sein (Homeostase).

Energie-Homeostase / Luxus-Konsumption  
Anpassung an Hunger

(Modell – der vielen Verzweigungen - )

Lit Gale - [Chart](#)

Biochemische Regelkreise – [Biochemical Pathways](#)

Für Leistungen (Lebenserhaltung, Wachstum, Arbeit usw.) werden Energie und Nährstoffe benötigt; es ist ein kontinuierlicher Prozess. Der Stoffwechsel stellt dazu in den vielfältigen Reaktionsformen das Angeforderte bereit; und zwar aus Körperreserven und der zugeführten Nahrung. Ab einer bestimmten Fehlmenge gibt der Körper Signale zur Nahrungsaufnahme (Hunger- bzw. Appetit-Signal), ab einem bestimmten Überschuss gibt es auch Signale, die die Nahrungszufuhr beenden lassen (Sättigung). Wird dies durch die (äußere) Umstände nicht gestört, dann reguliert sich durch das Spiel von Hunger und Sättigung die Ernährungsbilanz. Man hat eine gute Bilanz, man hat einen guten Ernährungs-Zustand. Diese normalen Schwankungen zwischen Hunger und Sättigung, die durch die Diskrepanz zwischen kontinuierlichen Bedarfsanforderungen, aber normalerweise diskontinuierliche Nahrungsaufnahme (Mahlzeiten) hervorgerufen werden, können auch durch Stoffwechsel-Größen beschrieben werden. So lösen z. B. die Konzentrationsunterschiede von Glukose (oder auch Aminosäuren) zwischen Arterie und Venen die Signale aus.

## Selbstregulation

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

(Weitergeleitet von [Homöostase](#))

Die **Selbstregulation** oder die **Homöostase** (auch *Homoiostase*, [griechisch](#) ομοιοστάση - *Gleich-Stand*) bezeichnet in der [Systemtheorie](#) die Fähigkeit eines [Systems](#), sich durch [Rückkopplung](#) selbst innerhalb gewisser [Grenzen](#) in einem [stabilen Zustand](#) zu halten. Der Begriff wurde [1929](#) von [Walter Cannon](#) eingeführt.

Jeder lebende, nicht im Sterben befindliche, [Organismus](#) ist ein [Homöostat](#), da er die zu seinem [Überleben](#) notwendigen Binnenbedingungen - wie z.B. bei [Warmblütern](#) die [Körpertemperatur](#) - [konstant](#) hält. Diese von lebendigen [Systemen](#) selbsttätig ausgeführte Regulation wurde schon von [Claude Bernard](#) um [1878](#) als deren charakteristisches [Merkmal](#) ("Milieu intern") erkannt.

Die Existenz selbstregulierender Funktionen gewährleistet den Fortbestand eines Systems, welches sich sonst zum Beispiel durch ungehemmtes [Wachstum](#), Über[strukturierung](#) und nicht mehr beherrschbare (selbst erzeugte) [Komplexität](#) überfordern würde.

**Siehe auch:** [Gleichgewicht](#), [Frederic Vester](#), [Gaia-Hypothese](#), [Biokybernetik](#), [Medizinische Kybernetik](#)

Von "<http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstregulation>"

[Ausgeglichener Lebensstil](#)

## Definitionen des Begriffs "*Homöostase*"

Zustand des körperlichen (physiologischen) Gleichgewichts (z. B. das Vorhandensein von genügend Blutzucker und Sauerstoff im Blut).

von [Eric Berne](#) im Buch [Spiele der Erwachsenen](#) (1964) auf Seite 307

<http://beat.doebe.li/bibliothek/w00173.html>

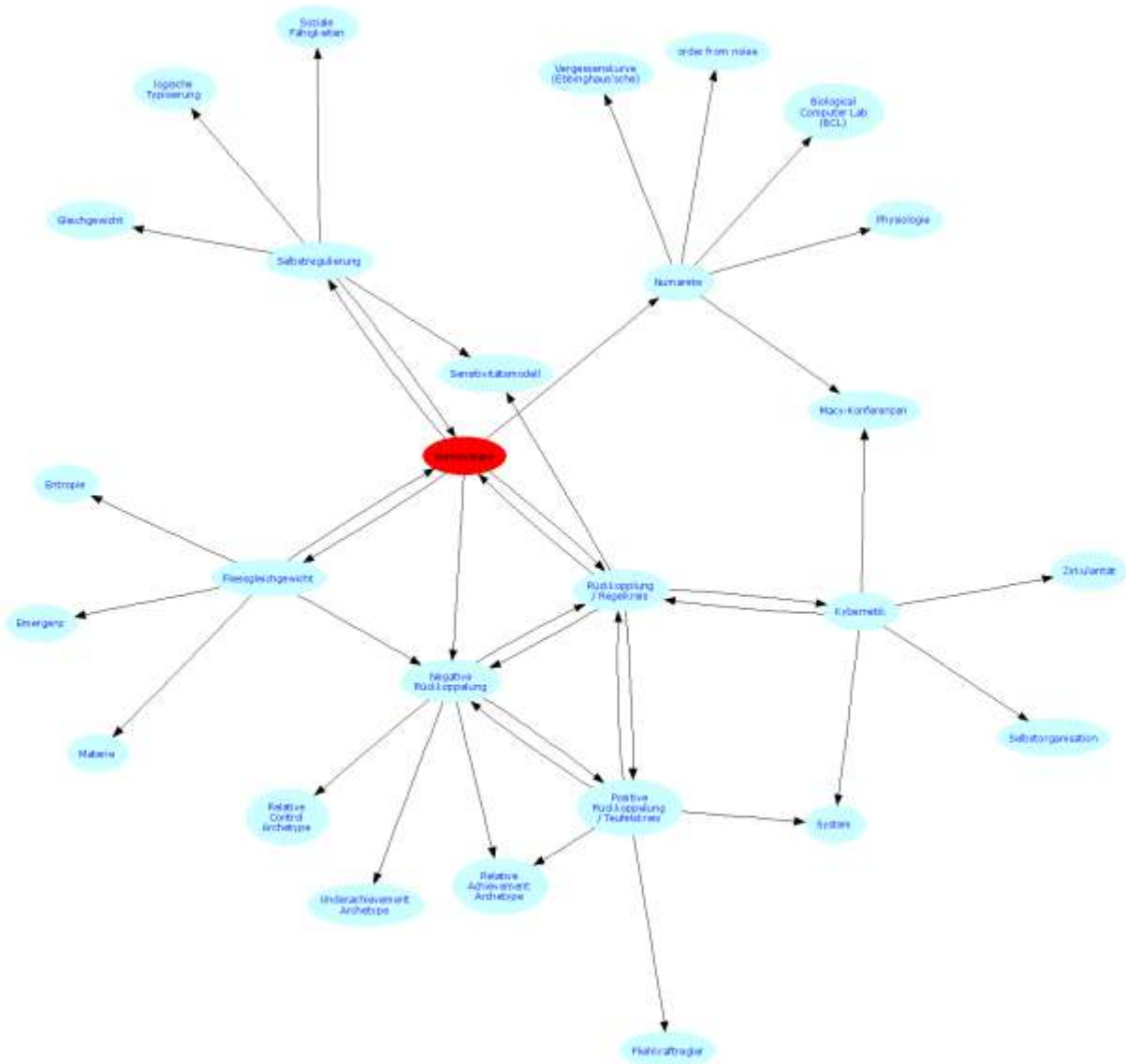
## Der Begriff "*Homöostase*" ist verwandt mit:



Verwandte  
Begriffe  
(Cozitation)

[Rückkopplung / Regelkreis](#), [Negative Rückkoppelung](#), [Fliessgleichgewicht](#),  
[Selbstregulierung](#), [Numarete](#), [Gruppentheorie](#)

## Statistisches Begriffsnetz zum Begriff "*Homöostase*" (Cozitationen)



[Diese Grafik durch interaktives JavaApplet ersetzen](#)



[Diese Grafik durch statische Grafik ersetzen](#)

Diese Grafik fensterfüllend anzeigen als [Pixelgrafik \(PNG\)](#) [Vektorgrafik \(SVG\)](#)

## Der Begriff "*Homöostase*" wird besprochen in (Zitationen):








[Diese Grafik durch statische Grafik ersetzen](#)

Diese Grafik fensterfüllend anzeigen als [Pixelgrafik \(PNG\)](#) [Vektorgrafik \(SVG\)](#)

## Der Begriff "*Homöostase*" wird besprochen in (Zitationen):

- [An Introduction to Cybernetics](#) ([Ross Ashby](#)) (1956)   
- 5. Stability
- Basic Concepts of Homeostasis ([Heinz von Foerster](#)) (1958)
- [Menschliche Kommunikation](#) ([Paul Watzlawick](#), [Janet H. Beavin](#), [Don D. Jackson](#)) (1967) 
- [1. Die begrifflichen Grundlagen](#)
- [Lösungen](#) ([Paul Watzlawick](#), [John H. Weakland](#), Richard Fisch) (1974) 
- [2. Beharren und Wandel - Die praktische Perspektive](#)
- [3. Mehr desselben](#)
- [Die erfundene Wirklichkeit](#) ([Paul Watzlawick](#)) (1978) 
- [Über das Konstruieren von Wirklichkeiten](#) ([Heinz von Foerster](#))   
- [Geist und Natur](#) ([Gregory Bateson](#)) (1979) 
- [2. Jeder Schuljunge weiss...](#)   
- [4. Kriterien des geistigen Prozesses](#)
- [Wendezeit](#) ([Fritjof Capra](#)) (1982) 
- 9. Das Systembild des Lebens
- [Sicht und Einsicht](#) ([Heinz von Foerster](#)) (1985) 
- [Über das Konstruieren von Wirklichkeiten](#)   
- [Der Diskurs des radikalen Konstruktivismus](#) ([Siegfried J. Schmidt](#)) (1987) 
- [Autopoiese und Kognition](#) ([Gerhard Roth](#))
- [Der Mythos Watzlawick und die Folgen](#) (Bettina Girgensohn- Marchand) (1992) 
- [2. Begriffliche Grundlagen](#)
- [Wissen und Gewissen](#) ([Heinz von Foerster](#)) (1993) 
- [Über das Konstruieren von Wirklichkeiten](#)   
- [Radikaler Konstruktivismus](#) ([Ernst von Glasersfeld](#)) (1995) 
- [3. Piagets konstruktivistische Theorie des Wissens](#)
- [Lebensnetz](#) ([Fritjof Capra](#)) (1996) 
- [3. Systemtheorien](#)
- [4. Die Logik des Geistes](#)
- [9. Autopoiese](#)
- [SchulVisionen](#) ([Reinhard Voß](#)) (1998) 
- [Neue Schulen mit kleineren pädagogischen Lasten](#) ([Rolf Huschke-Rhein](#))
- [Pioniere der Informatik](#) (Anette Braun, Peter Eulenhöfer, Dirk Siefkes, Heike Stach, Klaus Städtler ) (1999) 
- [Heinz Zemanek](#) ([Heinz Zemanek](#))
- [Understanding Intelligence](#) ([Rolf Pfeifer](#), Christian Scheier) (1999) 
- [4. Embodied Cognitive Science](#)  
- [Bauplan für eine Seele](#) ([Dietrich Dörner](#)) (1999) 
- [1. Leib und Seele](#)
- [Fühlen - Denken - Handeln](#) ([Gerhard Roth](#)) (2001) 
- [1. Moderne Theorien der Verhaltenssteuerung](#)
- [Short Cuts 5](#) ([Heinz von Foerster](#)) (2001) 
- [Meine eigene Geschichte ist anders verlaufen](#) (1995)   
- [Understanding Understanding](#) ([Heinz von Foerster](#)) (2002)
- [Über das Konstruieren von Wirklichkeiten](#)   
- [Teil der Welt](#) ([Heinz von Foerster](#), Monika Broecker) (2002) 
- [2. Zweiter Akt: "Ich bin Teil der Welt"](#)

- [Vermittlung systemwissenschaftlicher Grundkonzepte](#) (Reinhard Wagner) (2002)   
  
  - 2. Was ist ein System?
  - 3. Was ist systemisches Denken?
  - 5. Rückkoppelungen
- [Motivation managen](#) (Lutz von Rosenstiel) (2003) 
  - [1. Grundlegung](#)