

1894–1914	
1. Kindheit, Ausbildung und Wandervogelzeit	7
1914–1919	
2. Der 1. Weltkrieg und die Zeit im Freikorps	19
1920–1933	
3. Gründung meiner Firma, Heirat, Familiengründung, Inflation und Wirtschaftskrise	29
1933–1939	
4. Das Dritte Reich, mein Engagement in der Landwirtschaft, die Tätigkeit meiner Stiftungen bis zum 2. Weltkrieg	41
1939–1947	
5. Der zweite Weltkrieg und die ersten Nachkriegsjahre	51
1947–1985	
6. Der weltweite Ausbau der Firma	61
1954–1985	
7. Mein Engagement für den Verein Naturschutzpark e.V. und die deutschen und europäischen Naturparke	77
8. Meine anderen Engagements in und für Hamburg	91
1979–1991	
9. Der Verkauf der Handelsfirma für Getreide und Futtermittel und anderer Beteiligungen	95
10. Die Zukunft meiner Stiftungen	99
11. Reisen, Familie, der Tod meiner Frau	103
12. Rückblick und Ausblick	109
13. Bildteil zu den Erinnerungen aus meinem Leben	113
14. Anhang zu den Erinnerungen aus meinem Leben	157